منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

چاپی پێنجەم

زیندەخۆر

تەنها هۆکاری نەخۆشییەکان خواردنە
چارەسەریش ... بەگۆڕینی بەرنامەی خواردنە
زیندەخۆری؟ "تەندروستی و لەشساغی"یە

نوسینی
د. أرشاویر در أوانسیان

وەرگێڕانی
قەیوم عبدالکریم

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إِقرَا الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إِقرَا الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

بسم الله الرحمن الرحیم

زینده خوری

پێناسی کتێب

ناوی کتێب : زینده‌خۆری

بابەت : خۆراک

نووسەر: ارشاد دراوانسان

وەرگێڕ: قەیوم عبدالکریم

پێداچونەوە : د. هۆشەنگ محمد

کاری کۆمپیوتەر: کۆمپیوتەری سارا

نۆبەی چاپ : چاپی پێنجەم ٢٠١٣

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ٤٠٠٠

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانەکان ژمارەی سپاردنی (٣٢٢) ی سالی ٢٠١٢ ی پێدراوە

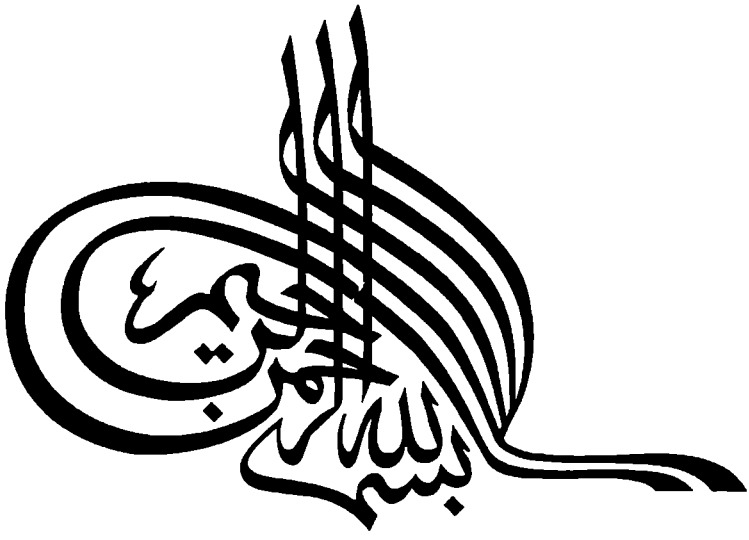
زیندەخۆری

تەنها هۆکاری نەخۆشیەکان خواردنە
چارەسەریش ... بەگۆڕینی بەرنامەی خواردنە
زیندەخۆری " تەندروستی و لەش ساغی یە"

نووسینی
د. أرشاویر در أو انسان

وەرگێڕانی
قەیوم عبدالکریم

چاپی پێنجەم
٢٠١٣


بسم الله الرحمن الرحیم

بسم الله الرحمن الرحیم

پێشەکی

مرۆڤ لە هەچ ئاست و پلەو پایەیەکدا بێت ، چ هەژار، چ دەوڵەمەند، چ زانـاو چ نـەزان حـەز ئـەکات و ئەیـەوێت لـە تەندروستی و نەخۆشـی یـەکانی خـۆی بکۆڵێتـەوە، زۆر نـەبێ کـەم شـتێك بزانـێ کـە بتـوانێ هـیچ نەبێ لەشی خۆی بپارێزێ یان نەخۆشی یەکانی خۆی چارەسەر بکات.

هـەر لـەم ڕوانگەیـەوە بـەم مەبەسـتانە لـەم بـوارەدا حـەزم بـە بـە خوێندنـەوەو ئـەنجام وەرگـرتن ئـەکرد، هـەر لـە ناوەنـدی یـەوە بـەردەوام بووم تا ساڵی ١٩٨٣ ، کەسێکی خۆشەویست ئـەم کتێبـە بـە نرخـەی (خـام خواری) کە کتێبێکی فارسی یـە لـە نووسینی (د. ئەرشاویر)ە، پیشاندام، کـە خوێندمـەوە سـەیرم کـرد کتێبێکـی زۆر بـە نرخـە، بڕیـارم دا کـە وەریگێڕمـە سـەر زمـانی کـوردی، دەسـتم پێکـردو لـە مـاوەی (١١) مانگـدا تەواوم کرد، لەکاتی وەرگێڕانی ئەم کتێبەدا خۆم بـووم بـە زینـدەخۆر، بـۆ ئەوەی بزانم ئەنجامی چی ئەبێت و تەندروستی مرۆڤ چۆن ئەبێت.

بێگومان تەندروستی کەسێك بە باسکردن بـۆ کەسـێکی تـر هەسـتی پـێ ناکـات تـەنها ئەوەنـدە ئـەڵێم کـە باشـترین و مسـۆگەرترین ڕێگـای چارەسـەرکردنی نەخۆشـی یـەکان تـەنها ئـەو ڕێگایەیـە ، چـونکە دەستپێکردن و ڕوییشتنە بە پێچەوانەی ئـەو ڕێگـاو هۆکارانـەی کـە مـرۆڤ تووشی نەخۆشی یەکان ئەکات. هەر لەو کاتـەدا نەخۆشـێك کـە چـوار سـاڵ بـوو لـە جێـدا بێهـۆش و ئاگـا بـە هـۆی جەڵتـەی دەماغـەوە، هـەروەها گورچـیلەکانی سسـت بووبـوون، خـوێنی خەسـت بووبـووەوە، بـەکورتی چاوەڕوانی مردنیان لێئەکرد، کە بەرنامەکـەم بـۆ ڕوونکرنـەوە، بڕیاریانـدا کە بیخەنە ژێر ئەم بەرنامەیەوە، هەموو هەفتەیەك سەردانم ئەکرد، ئـەو

خواردنەی کە بۆیان ئامادە ئەکرد تەنها ((★گەنمی چەکەرە کردوو★شەربەتی میّوژ ★ زەلاّتە★ گوێز)). پاش (٤٥رۆژ) کە سەردانم کرد لەمالّەوە نەبوو، ووتیان چۆتە دەرەوە، لەو وەزعە ناهەموارەو لەو نەخۆشی یانە، کە بەتەمای مردن بوون رزگاری بوو. ئەم باسە لە جیهاندا لەچەندەها کتێب و سەرچاوەو لێکۆڵینەوەدا بە هەموو زمانەکانی جیهان هەیە. بە هەزاران شارەزاو پسپۆڕ لە وولاّتان چارەسەرگە هەیە ، کە لەسەر ئەم بەرنامەیە ئەڕوات و تەنها بە خواردنەکان چارەسەری نەخۆشی ئەکەن.

ئەگەر مرۆڤ بەووردی ئەم کتێبەو ئەم بیرۆکەیە وەربگرێت ، تێ ئەگات کە تەنها هۆکاری هەموو نەخۆشی یەکان بەرنامەی خواردنە ، ئەم خواردنەی کە بەم شێوەیە لەسەری راهاتووین تەنها چارەسەری گۆڕینی بەرنامەی خواردنە .

((الإنسان والغذاء الحي))، ((العودة الى الطبيعة))، ((مرۆڤ وخواردنی زیندوو))، ((گەڕانەوە بۆ سروشت)). ئەمە ناونیشانی کتێبێکی عەرەبی یە کە (لطيفة سهيل نجم) دەری کردووەو چەندین بەلگەو لێکۆڵینەوەی خستۆتە ڕوو کە گرنگی خواردن دەرئەخات، کە کتێبێکی بەنرخەو گۆڕینی بۆ زمانی کوردی پێویستە، چەند خاڵێکی ئەو کتێبە لێرەدا ئەخەمە ڕوو:

١/ لەڕاپۆرتی گۆڤاڕێکی پزیشکی ئەمریکادا لەساڵی ١٩٨٠ نووسیویەتی (هیچ هۆیەك بە قەدەر هۆکاری خواردن مەترسیدارنی یە بۆ تووشبوون بە شێر پەنجە).

٢/ ڕێژەی ئەوانەی کە بەهۆی بەرنامەی هەڵەی خواردنەوە گیان لە دەست ئەدەن لە وولاّتە پێشکەوتووەکان ئەگاتە ٧٥٪.

٣/ خاوەن کێڵگەیەکی مریشك لە بەرازیل ، منالّەکەی خۆی زیاتر بەو مریشکانە پەروەردەکردووە، لەتەمەنی شەش ساڵیدا، ئەو منداڵە پیشی دەرهاتووە، دەنگی گۆڕاوە، دوای لێکۆڵینەوەی پسپۆران، لە هۆکاری ئەم دیاردانە بۆیان دەرکەوتووە کە هۆرمۆناتێکی زۆر لە لەشیدا کەڵەکە بووە، تەنی کیمیاوی لە خانەکانی لەشیدا کۆبۆتەوە کە بۆتە هۆی چالاکی یەکی مەترسیدار لە هۆرمۆناتی ئاسایی ئەو منداڵە، بە هۆی ئەو مریشکانەوە کە بە هۆرمۆنات گەورە ئەبن.

٤/ د.گیرشنەرچەند نەخۆشێك تەنها بەئاوی میوەو سەوزە چارەسەرئەکات بەتایبەتی: ئاوی سپیناغ، کەوەر، کەرەوز. بەتایبەتی نەخۆشی دڵ ، شێرپەنجە ، شەکرە ،هەوی جومگەکان.

٥/ لە ئەڵمانیا و سویسرا چارەسەرگە هەیە بۆ چارەسەری نەخۆش تەنها بەئاوی میوەو سەوزە، هەندێك پزیشك ئەڵێن ئەگەر مرۆڤ رۆەکی بێت باشترە (نباتی)بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی، هەندێك پزیشك و زانا ئەڵێن نەخێر مرۆڤ ئەبێ خواردنەکەی بە تەواوی سروشتی بێت بێ دەستکاری کردن.

٦/چەندین زاناو پسپۆڕ لەدوای هەردوو شەڕە جیهانی یەکە کۆمەڵێك تاقیکردنەوەیان کرد لەسەر کاریگەری خواردن، بە تایبەتی گۆشت و پەیوەندی بە نەخۆشەکانەوە، بۆیان دەرکەوت کە بە کەمبوونی خواردنەکان بە تایبەتی بەروبوومە ئاژەڵی یەکان ، نەخۆشی یەکانی (شێر پەنجە، نەقرەس، ڕۆماتیزم، شەکرە، نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەرس، زۆر نەخۆشی تر زۆر کەم بوونەوە، هەروەها هەندێك کۆمەڵ و هۆز هەن کە زۆر کەم گۆشت ئەخۆن ساڵی جارێك یان چەند جارێبك لە

بۆنەکاندا، نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەرس و شێرپەنجە لەناویاندا نی یە.

٧/ گەلی هۆنزا کە لەنێوان چین و ئەفغانستاندا ئەژین بە تەواوی زیندە خۆرن لە باشترین تەندروستیدا ئەژین و نەخۆشی لە ناویاندا نی یە، چەندین زاناو پسپۆڕی تایبەت بە تەندروستی و زانستی خواردن سەردانی ئەم گەلەیان کردووە بۆ زانینی هۆی تەندروستییان، تەنها یەك هۆیان بۆ دەرکەوتووە، کە ئەویش هۆکاری ئەو خواردنەیە کە لە سەری ئەڕۆن، کە ئاگر لە دروستکردنیدا بەکارناهێنن، بەروبوومی ئاژەڵی ناخۆن، لە زستاندا بە ئاوی سارد، لە گۆمی بەستوودا مەلە ئەکەن، تێکڕایی تەمەنیان (معدل العمر) بە (١٢٥ ساڵ) ئەگات، بەهەمان شێوە گەلی غەوارانیش، ئەوانیش هەر زیندە خۆرن.

٨/ دکتۆرەیەکی دانمارکی(کریستین نۆلفر) لە کتێبەکەیدا (تجاربي في الغذاء الحي)(ئەزموونەکانم لەگەڵ خواردنی زیندوودا)، باسی خۆی ئەکات کە تووشی شێرپەنجەی مەمك بووە و دوایی تەنها بە زیندەخۆری چارەسەری خۆی کردووە. ئەڵێ (لەو کاتە بە دواوە لەگەڵ مێردەکەم چارەسەرگەیەکم دانا بۆ چارەسەرکردنی تەخۆش بەو بەرنامەیە).

(التغذية)،(خواردن)، ئەمە ناونیشانی کتێبێکی عەرەبی یەکە (باتریك هۆلفورد) دامەزرێنەری پەیمانگای خواردنی نموونەیی دایناوە، کە ئەویش هەر لەم بوارەدا باس لە گرنگی خواردن ئەکات چەند خاڵێکم لێ هەڵبژاردووە:

١/چارەسەر بە خواردن جێگەی چارەسەری پزیشك ئەگرێتەوە لە داهاتوودائەمە وتەی (د. کارل بیفیفر)پزیشك و زانای ئەمریکی کە (٣٠) ساڵ لە تەمەنی تەرخان کردووە بۆ لێکۆڵینەوە بەکار هێنانی خواردن

وەکوچارەسەر، بێ گومان ئەم زانایە تەنها کەس و یەکەمین کەس و دوا هەمین کەس نەبووە نابێو کە ئەم ڕاستیانە ئەخاتە ڕوو. (ابقراط) زانای بە ناوبانگ پێش چەندین ساڵ وتوویەتی (لیکن الغذاء هو دواوك ولیکن الطب هو غذاؤك). (با خواردن دەرمانت بێت و زانستی پزیشکیش خواردنت بێت).

ئەدیسۆن ووتویەتی(پزیشکی ئایندە دەرمان نانوسێت بۆ نەخۆشەکانی بەڵکو شارەزایان ئەکات لە گرنگی خواردنەکان بەبەرنامەی خواردن و هۆی نەخۆشیەکان و خۆ پاراستن).

ساڵی (١٩٦٠) (د. لینوس بولینغ) شارەزاترین پزیشکی ئەم سەردەمە کە دووجارخەڵاتی نۆ بڵی وەرگرتوە لەسەر خواردن و چارەسەر بەخواردن نوسیویەتی (بەرنامەی خواردن جێگەی زانستی پزیشکی ئایندە دەگرێتەوە). نوسە ری کتێبەکە (باتریك هۆڵفورد) ئەڵێ لەساڵی (١٩٨٤)دا هەڵسام بەدامەزراندنی پەیمانگای (خواردنی نمونەیی) لەبەرگرنگی و پێویستی ئەو باسە بۆ مرۆڤ ئەوەی بگاتە دەست خەڵك و بتوانن بەخواردن چارەسەری نەخۆشیەکانی خۆیان بکەن یان خۆیان بپارێزن، هەروەها ئەڵێ پەیوەندیم کرد بە پزیشکێك لەو پزیشکە شارەزایانەوە کەبەڕاستی و بەمەبەستی چارەسەر لەگەڵ نەخۆ شیدا هەڵسوکەوت ئەکەن نەوەك بۆپارە پەیداکردن، ئەوانیش هەمان بیروڕایان هەیەو ئەڵێن: (زانایانی خواردن ناسین ئەمرۆ ئەبنە پزیشکی داهاتوو ئەگەر پزیشکەکان ئەمرۆ نەبنە خواردننناس و زانای خواردن).

(العناية الصحية او العناية بالمرض)

باتریك هۆلفورد لە کتێبەکەیدا کە (٤٨٠) لاپەڕەیە زۆر بەوردو دوورودرێژی لەسەر ئەم باسە دوواوە، هەڵەکانی خواردن و خواردنی نمونەیی ووتەکانی (دکتۆرئیمانویل جیراسکین)کە مامۆستای زانکۆی ئالاباما یە خستۆتە ڕوو ووتوویەتی: (زانستی پزیشکی شکستی هێناوە لە ئاگادارکردن و شارەزاکردنی خەڵك بۆ خۆپاراستن وخۆچارەسەرکردن بۆئەوەی لەپشتی ئەم نەزانینەی خەڵکەوە دەستکەوتی هەبێت) نمونەو بەڵگەی زۆرخستۆتە ڕوو ئەڵێ (دروستکردنی ژەهرو (ئەنتیبایوتیك) سالانە زیاتر لە(٩،٥)ملیار دۆلاری تێئەچێت، (٥)ملیار دۆلاری بۆ دەرمانەکەیە (٤،٥)ملیار دۆلاری بۆ دژی زیانی ئەو دەرمانەیە. (تأثیرات جانبیة). بەڕاستی ئەم باسە ئەوەندە کتێب و سەرچاوەی هەیە، هەتا مرۆڤ خۆی نەچێتە ناوی یەوە ڕاستی یەکانی بۆ ئاشکرا نابێت.

گەورەترین دۆزینەوە دەربارەی زانستی خواردن :-

زیندوو خۆری
نەك مردووخۆری

خواردنی بێ گیان نەخۆشی و مەرگ هێنەرە، خواردنی زیندوو(گیاندار) تەندروستی تەواو تەمەنی درێژە، مردوو خۆران خواردن دروەست ناکەن، بەڵکو نەخۆشی دروست ئەکەن، کولاّن یان برژاندنی هەموو پێکهاتوویەکی زیندوو لە خواردندا ئەکوژێت، خواردنێکی بێ کەڵك و بێ گیانی لێ ئەمێنێتەوە، لەو ڕۆژەوە کە مرۆڤ فێری مردوو خۆری بووە، ژیان و بەسەرهات و تەمەن و تەندروستی مرۆڤ گۆڕانێکی ترسناك گۆڕڕا. بەدەستپێکردنەوەی زیندوو خۆری ژیانێکی تری پڕ لەخۆشی و ئاسوودەیی و بێ دەردیسەری دەست پێ ئەکاتەوە.

شۆڕشێکی گەورە :

شۆڕشێك کە ژیان و تەندروستی مرۆڤ بگۆڕێت، شۆڕشێك بەسەر مردووخۆریدا، بەسەر ڕاهاتنێکی هەڵەو زیانبەخشدا، شۆڕشێك بۆ گەڕانەوەی تەندروستی و تەمەنی تەواو بۆ مرۆڤ، ئەویش بەزیندوو خۆری ، نەوەك مردوو خۆری.

زیندوو خۆری چی یە؟

لەجیهانی زیندوو خۆریدا، هیچ کەس بەهۆی نەخۆشی یەوە نامرێت، تەنها بە پیری نەبێت، ئەم پیری یەش کەی ئەگات؟

کاتێك مرۆڤ تەمەنی ڕاستی خۆی بەسەر ئەبات (٢٠٠-٣٠٠) ساڵ یان زیاتر. بەڵام لە جیهانی مردوو خۆریدا، کەس بەپیری ڕاستی ناگات، هەمووی بە هۆی نەخۆشی یەوە، لەناوچوونی خانەکانی لەشەوە پێش ئەوەی بگاتە (٨٠) ساڵ و بگرە کەمتریش ئەمرێت، دێوانەو دوژمنانی مرۆڤایەتی ئەوانەی کە جیهانیان تۆقاندوە، گوایا زیادبوون (زیادبوونی مرۆڤ) زۆر پێشترە لە بەرهەمی کشتوکاڵ.

لە جیهانەدا (جیهانی زیندوو خۆری) بەشنەکردن یان کەمبوونی خواردن هەرگیز ڕوونادات. بەڵام لە جیهانی مردوو خۆریدا مرۆڤ لە(٨٠٪)ی بەرهەم بە ئاگر ئەسووتێنێت و ئەیگۆڕێت بۆ تڵپەیەکی بێ سوودو زیانبەخش.

لەم کتێبە بچکۆلەیەدا بەگەورەترین مژدە پێخۆشحاڵ و ئاگادار ئەبیت، کە تا ئێستا لێ ی بێ ئاگا بوویت. لەم کتێبەدا هۆی هەموو نەخۆشی یەك و ڕێگای ڕزگاریش لە هەموو نەخۆشی یەکان ئاشکرا ئەبێت.

زیندوو خۆری

فەلسەفەی خواردن و تەندروستی:-

هەموو ئەو نەخۆشی یانەی مرۆڤ بە دەستیانەوە ئەنالێنێت و پاش چەندەها (بەناو) چارەسەری جۆراوجۆرو وورگو سك هەڵدڕین، ژیانی خۆیان لەدەست ئەدەن، بەهۆی شێوەی خواردنەوەیە، بەهۆی مردوو خۆرییەوەیە، بەهۆی خواردنی کولاوەوەیە کە مرۆڤ ئەیکاتە لەشی خۆیەوە و خۆی پێ قورس ئەکات، بەدوور کەوتنەوە و وازهێنان لەخواردنی مردوو، نەوەك تووشی هیچ نەخۆشی یەك نابێت، بەڵکو هەچ جۆرە نەخۆشی یەك کە چەندەها ساڵ بێت بەدەستییەوە گیرۆدە بووبێت و بنالێنێت لێی رزگار ئەبێت.

پێویستی لەشی مرۆڤ لە خواردنی سروشتی (زیندوودایە) وەك (سەوزە – میوە – دانەوێلە) لەمانە بەدەر یان گۆڕینی ئەمانە نەخۆشی هێنەرو زیانبەخشە مرۆڤ پێش ئەوەی ئاگر بدۆزێتەوە، خواردنی لە سروشتدا بێ دەستکاری کردن بەدەست ئەهێناو تەمەنیشی بە (۹۰۰) ساڵ ئەگەیشت. بەپێ ی کتێبی پیرۆز (الکتاب المقدس) .

بەڵام لە دوای دۆزینەوەی ئاگرو بەکارهێنانی ئەم ئاگرە بۆبرژاندن یان کۆڵاندنی خواردنە سروشتی یەکان و دروستکردنی دەرمان و جۆرەها دروستکراوی کیمیاوی، تەندروستی و تەمەنی مرۆڤ - بە شێوەیەکی ناهەمواراندە و پڕ لە دەردی سەری و جۆرەها نەخۆشی ترسناك و تۆقێنەر – گەییشتە (۷۰ -۸۰) ساڵ، یەکێك زۆر بڕی (۹۰ -۱۰۰) ساڵ.

﴿دەستکاری کردنی سروشت تاوانێکی گەورەیە﴾

لە سروشتدا جۆرەها میوەو سەوزەو دانەوێڵەی پڕ سوودو بەتام و تەواو (کامل) هەیە کە بە چەند جۆرێك لەم خواردنانە ئەتوانرێت پێویستی لەشی مرۆڤی لێ وەربگیررێت، هەموو گیانلەبەرو ئاژەڵە بەهێزو بەتەمەنەکان هیچ جیاوازی یەکیان نی یە لەگەڵ مرۆڤدا لەبارەی خواردنە پێویستی یەکانەوە ، لە پرۆتین و ڤیتامین پێکهاتووەپێویستی یەکانی تری بەردەوامی ژیان.

جۆرەها گیانلەبەری کێوی و ماڵی ئەبینین لەچەند جۆرە گیایەك زیاتر هیچی تریان چنگ ناکەوێت، ئاسك_ زەرافە ، کە بە تویکڵی دەرەخت ئەژین، حوشتر کە لە دڕکی بیابان (حوشترخۆرە) هەموو پێویستی یەکی لەشی دەرئەهێنێت. ئاژەڵێکی تر تەنها وێنجە ئەخوات، یەکێکی تر کا ئەوی تر گەنم یان جۆو بەم شێوەیە.

لەسروشتدا جۆرەها خواردنی سروشتی ئامادە کراو هەن کە مرۆڤ ئەتوانێت چەندەها ڕۆژ بە یەك جۆر لەم خواردنانە ژیانی پڕ لەتەندروستیو بێ نەخۆشی لێ بەدەست بهێنێت. مرۆڤ کە جۆرەها میوەی تەڕو ووشك و سەوزەو خواردنی بەتام پڕ سوودی وەکو بادەم و دەستەو گوێزو هەنجیرو تریّ و هەرمێ و پرتەقاڵ و گێزەرو ..... زۆری تریشی لە ئاژەڵ داگیرکردووەو بۆ خۆی تەرخان کردووە، کەچی ئێستا نازانێت چۆن و بە چ شێوەیەك کەڵکیان لێ وەربگرێت. وا بیر ئەکاتەوە کە ئەم خواردنانە بێ کەڵك و ناتەواون لەپڕکردنەوەی پێویستی یەکانی لەشی مرۆڤ، لەبەر ئەوە هەڵئەسێت بەدروستکردنی چەند خواردنێکی بێ سوودو زیانبەخش، کە ئەمەش ڕخنە ئەگەیەنێت بە سروشت و

هەموو جۆرە خواردنێکی ئامادەکراوی سروشت و خۆ گێلکردنە لە مرۆڤی کۆن و تەندروستی و تەمەنی.

هەڵبژاردن و بەباشتر زانینی ژیان و شێوەی ئەمرۆی پڕ لە نەخۆشی و خەستەخانە و جۆرەها خواردنی کیمیاوی زیانبەخش و ڕازاوە.

خواردنی مرۆڤ لە سروشتدا ئامادەیە و پێویستی بەدەستکاری کردن و کولاندن نی یە. پێویست ناکات بکوڵێنرێت و بکرێت بە تڵپەو ئەوسا بخورێت.

بێجگە لەمرۆڤ چ زیندەوەرێك، ئاژەڵێك لەجیهاندا ئاگر بەکارئەهێنێت بۆ ئامادەکردنی خواردن؟ بەووردی سەیرکردن و کەمێك گەڕانەوە بۆ دواوە و بەراوردکردنێك لەنێوان ژیانی مرۆڤ و گیانلەبەران و ئاژەڵدا، ئەو بەسەرهات و گۆڕانەی کە هاتووە بەسەر مرۆڤی (بەناو پێشکەوتوودا).

ئایا بەسەر ئەوانیشدا هاتووە؟.

ئایا ئەو نەخۆشییانەی ئێستا هەن ولەزۆ بوون و زۆر چەشنەبووندان لە گیانلەبەرانی تریشدا هەن؟

ئایا پرسیار ئەکرێت بۆچی؟

ئایا وەلاّمی ئەم پرسیارە چی ئەبێت و چۆن وەلاّم دراوەتەوە؟

هەرچی دەربارەی زولال و (پرۆتین) ڤیتامین و تەنە کانزایی یەکان هتد،... نووسراوە هەڵەیەو پێوسیتە هێڵێکی راست و چەپی بەسەردا بهێنرێت هەموو ئەو نوسراوو دۆزینەوە بەناو زانستیانەی کە دەربارەی نیشانەو سوودی جۆرەها زولال و چەوری و ڤیتاین و تەنە کانزایی یەکان و زۆری تڕەوە نووسراوە هەڵە و ناڕاستن، هەڵەکەش لەوەدایە کە ئەمانە پێویستە سەرەکی یەکان نین، ئەمانە چەند پێکهاتوویەکن کە لە هەر گیایەکدا بە شێوەیەك هەن، وا دابنرێت (چونکە هێشتا نەزنراوە و کەس

نازانێت) لەشی مرۆڤ یان ئاژەڵ پێویستی بە(١٠٠٠٠) دەهەزار جۆر پێکهاتووی سەرەکی هەیە، ئەم دەهەزار جۆر پێکهاتووە لە هەموو گیایەکدا هەیە.

ئایا بەناو شارەزایان کە (ناشارەزان) ئەتوانن لە تویکڵی درەخت یان لە دڕکی بیابان هەموو جۆرە ڤیتامین و تەنە کانزاییەك و پێویستی یەکی لەشی ئاژەڵی لێ دەربێنن؟؟ بێگومان نەخێر بەڵام پێویستیە سەرەکی یەکانی لەش، چونکە لەهەموو جۆرە گیایەکدا هەن ، ئەبینین لەش ئەتوانێت پێویستی خۆی وەربگرێت لەو جۆرە گیایەو بیگۆڕێ بەو شێوەیەی کە لەش پێویستییەتی؟ بەواتایەکی تر ئاژەڵ ئەتوانێت زۆلالی گیایی لە لەشی خۆیدا بگۆڕێت بۆ چەوری یان ڤیتامین وە بە پێچەوانەوە لە بیرمان نەچێت کەتەنها لە خواردنی زیندوو(کاڵ) ئەتوانرێت ئەم ئاڵوگۆڕە بکرێت، لە خواردنی مردوو لەشی مۆرڤ ناتوانێت هیچ بکات و پێویستی لەشی پڕ بکاتەوە، ئەمەیە کە بەباوەڕی بیر تەسکەکان کە ئاژەڵ ئەتوانێت لە لەشی خۆیدا هەچ پێویستی یەك لە ڤیتامین و هەموو پێویستی یەکانی لەشی دروست بکات، بەڵام مرۆڤ ناتوانێت بەم هۆیەوە پارە پەرستەکان چەند دروست کراوێکی کیمیاوی ئەڕازێننەوە و دەستاو دەست چەند گیرفانێکی پێ پڕ ئەکرێت. ئەمە گەورەترین جادووە کە بەرامبەر مرۆڤ ئەکرێت، لەکاتێکدا ئەگەر ئەو پارەیە بدات بە گەنم وخورماو گێزەرو سەوزە هەموو پێویستی یەکی سالێکی لەشی ئامادە ئەکات. ناشارەزایانی مردە خۆر ئەڵێن بۆ بەدەستهێنانی (ڤیتامین C) پێویستە خواردنێك بخورێت کە (ڤیتامینc) تیابێت، یان بۆ (ڤیتامین B) خواردنێك بخورێت کە (ڤیتامینB) تیابێت، وە بۆ زۆر جۆری تر هەمان ڕێگە و بەم جۆرە چەندەها کتێبو نووسراو پڕکراوەتەوە.

﴿یاسای خواردن و داوو دەرمان﴾

ئەو نەخۆشیانەی کە ئێستا هەن و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ نەخۆشی زیاترو گرانتر پەیدا ئەبێت، جۆرەها کارگەی دەرمان و تاقیکردنەوەی پسپۆڕان و شارەزایان سالآنە چەندەها ملیار پارە خەرج ئەکرێت بۆ دۆزینەوەی بەناو دەرمان بۆ ئەم نەخۆشیانە، دەبا نیوەی ئەوە خەرج بکرێت و تەرخان بکرێت بۆ دۆزینەوەی هۆی ئەم نەخۆشیانە، نەك چارەکردنیان، چارەکردنێکی جادووگەرانەی (زانستییانە) ی کاتی.

هەموو دەرمانێك ئەگەر بۆ کاتێکی کەمیش نەخۆش چاك بکات، زیانی بۆ ئەندامێکی تری لەش ئەبێت، لەزۆر جاردا زیان زۆرتر ئەبێت لەسوود، زۆرجاریش ئەبێتە هۆی لەناوچوونی نەخۆشەکە، خۆ لەتو پەتکردنی نەخۆشەکە بابوەستێت.

بەهیچ شێوەیەك‌و لەهیچ کات و شوێن و داهاتوویەکدا نابێت و چاوەڕوانی ئەوە ناکرێت، کە نەخۆشی بنەبڕ بکرێت، یان دەرمانێك یان یاسایەك بدۆزرێتەوە، بۆ ڕزگارکردنی مرۆڤ لەکارەساتی نەخۆشی، بەتایبەتی ئەو جۆرە نەخۆشی یانەی کە ئێستا هەن. بەگوێرەی یاسای خواردن نەبێت، بەداخەوەش کە ڕادیۆو تەلەفزیۆنەکان ئەم هەموو هەلآنە وەکو تووتی ئەوەندە دووبارە ئەکەنەوە، کە خوێندەوارو نەخوێندەوار شەوو ڕۆژ باسی ڤیتامین و زولال و کانزاکان و کاربۆهیدرات و .....، ئەکەن و کەس بەدوای ڕاستیدا ناگەڕێت و ناپرسێت، کەس بیر ناکانەوە کە ئەگەر ئەمە وابێت، ئەبێ ڕۆژی (١٠٠) جۆر سەوزەو خواردن پەیدا بکرێت، ئەوسا پێویستی یەکانی لەش تەواو ئەبن. ووردبەرەوە لەئاژەلّو زیندەوەرانی جیهان، ئەبینین کە زۆربەیان بەیەك یان دوو جۆر خواردن، ژیان و تەندروستی خۆیان درێژە پێ ئەدەن، سەیری ئەسپ،

حوشتر، فیل، زەڕافە بکە و بەووردی بیریان لێ بکەرەوە (خواردنیان- تەمەنیان – تەندروستییان). ڕاستی ئەمەیە کە (ڤیتامینC) دوای چوونە لەشەوە بە(ڤیتامینC)نامێنێتەوە یان (ڤیتامینB) بەڤیتامین نامێنێت، لەشی مرۆڤ یان ئاژەڵ ئەم پێکهاتووە خواردەمەنییانە ئەشکێنێت و ئەیانگۆڕێت بۆ (دەهەزار) جۆرو بەپێی پێویستی لەش دابەش ئەکرێت. بەشێوەکی سادەتر: بۆ بەدەستهێنانی وەیان دروستکردنی خواردنێکی سروشتی تەواو (دەهەزارجۆر) (لەوانەیە سەدهەزار جۆر زیاتر یان کەمتر نەزانراوە) پێکهاتووی سەرەتایی بەکارئەهێنرێت، سروشت ئەم دەهەزار جۆرە لەسێوێکدا بەرهەم ئەهێنێت، یان لەشێوەی تریدا یان وێنجەدا یان گەنمدا دەردەهێنێت. ئەگەر سروشت پێکهاتووە خواردەمەنی یەکانی لە هەموو خواردنە سروشتی یەکاندا لەیەك جۆردا دەربهێنایە کە هەموو پێویستی یەکانی تیابێت، ئەو کاتە ئەم هەموو میوەو گیایانە لەیەك جۆرو لەیەك ڕەنگ و لە یەك تامدا دەرئەهات. کاری سروشت لێرەدا تەواو نابێت. سروشت شێوەی دەرەوەی ئەگۆڕێت، لەپێکهاتووەکان پێکهاتووی تری جۆراوجۆری لێ دروست ئەکات، ئەبینین شێوەی دەرەوەی وێنجە ئەگۆڕێت بەگوێرەکەیەك، لەدڕکی بیابان حوشترێك، لەئاڵفی دارستان فیلێك، لەتوێکڵی درەخت زەرافەیەك، لەگەنم یان سێو مرۆڤێك دروست ئەکات. بەم شێوەیە ئەبینین (وێنجە، سێو، تریێ، گەنم، گوێرەکە، ئەسپ، حوشتر، یان مرۆڤ هەمان دەهەزار جۆر پێکهاتووە سەرەکی یەکانن، تەنها بەشێوەی جیاوازجیاواز. ئەمەیە کە سێو یان گەنمی زیندوو بۆ مرۆڤ خواردنێکی تەواوە، بەڵام هەموو خواردنە کۆڵاوەکانی جیهان و دروستکراوە کیمیاوی یەکان خواردن نین و تەنها تڵپەو پاشماوەی خواردنن.

﴿ئێستا با بزانین قوتابی و دانشگاکان و زانایان خەریکی چین و بەچی یەوە کات ئەفەوتێنن﴾

ئەوانە خواردنە سروشتی یەکان بەئاگرو دروستکراوە کیمیاوی یەکان ئەمرێنن و لە تاقیکردنەوەو پشکنینەکاندا خۆیان خەریك ئەکەن تاتێبگەن و بزانن کەلەشی مرۆڤ پێویستی بە چ جۆرە پێکهاتوویەك و خواردنێکی پێویست هەیە تا بیدۆزنەوەو پەیدای بکەن. لەوەش تێگەییشتوون کەنانی سپی ناتەواوە. لەوولاتە پێشکەوتووەکانی ئەمریکادا چەندەها جۆر دروستکراوی کیمیاوی و ڤیتامین بۆ ئەم نانە ئامادە ئەکەن و ئەیفرۆشن بە مرۆڤ، بابڵێین پاش هەزاران ساڵی کۆششی ئەوانەی بەنیازی دۆزینەوەی باشترین و پێویست ترین خواردن بۆ مرۆڤ گەییشتنە ئەو ئەنجامەی کە ئەو پێویستی یانە دەهەزار یان سەد هەزارن.

ئەنجامی ئەم دۆزینەوەیە چی یە؟

ئەمانە پاش هەزاران ساڵ دێنەوە سەر ئەوەی کە:- هەرچی کە تەمەن و تەندروستی مرۆڤ پێویستی پێ یەتی لەو خواردنە سروشتی یەدایە کە بەدەستی خۆی ئەیمرێنێت و نانی لێ دروست ئەکات. دەبا بپرسین: کاتێ کە گەنمی زیندوو ئەو خواردنە سروشتی و سەرەکی یە تەواوەی مرۆڤ کە لەهەموو شوێنێکی جیهانداا بەو فراوانی یە هەیە، ئیتر بەدوای چیدا ئەگەڕێن؟.

ئەگەر ئەوانە شتێك بزانن سودێك بەخۆیان ئەگەیەنن کە بتوانن ئەو تەمەنە کورتە بێ نەخۆشی بژین. کاتێ کەمێ گەنمی زیندوو ئەچێتە لەشەوە چەندەها جۆر پێویستی سەرەکی لەلەشدا بلاوئەبێتەوەو هەر

جۆرە لەو پێویستی یانە ئەچێتە شوێنی پێویستەوەو کاری پێویست ئەنجام ئەدات.

خۆ ئەگەر لەجیاتی ئەو گەنمەزیندووە- چ بە شێوەی ئارد یان گەنمی چەکەرە کردوو – نان بخورێت (گەنمی مردوو) ئەو خراپکاری یەی کە ڕووئەدات پاش هەزاران ساڵ ناتوانرێت بە ڤیتامینی دروستکراو جۆرەها داوودەرمان یان وورگ و سنگ هەڵدرین چارە بکرێت.

کەواتە ئەو خواردنەی کە هەموو پێویستی یەکانی کە هەر دەهەزار جۆر پێویستی یەکانی تیایە: هەرچی خواردنی سروشتی یە بەم جۆرەن.

لەشی مرۆڤ گەورەترین و وورد ترین کارگەیە، تاقیگەیە، حەزی مرۆڤیش گەورەترین ڕێ پیشاندەری مرۆڤە کە ڕێگە بە مرۆڤ پیشان ئەدات کە چی بخوات و کەی بخوات. ئەبینین لەکاتێکی تایبەتیدا حەز لەشیرینی هەنگوین، کشمیش، خورما ئەگەین هۆی ئەمە ئەوە نی یە کە لەشمان پێویستی بە شیرینی هەیە نەخێر.

بەڵکو ئامادەیی لەش و پێکهاتووەکانی دەرئەخات بۆ کەڵك وەرگرتن لەم جۆرە خواردنە. کاتێك حەز لە سێوێك، گوێزێك یان پیازێك ئەکەین هەر هەمان هۆیە.

ئەبێ چاك ئەوە بزانین کە هیچ لێچونێك نی یە لە نێوان مردو خۆرێكو زیندە خۆرێکدا.

مردوو خۆرێك کە جۆرەها خواردنی مردوو ئەخوات ناتوانێت حەز لێکردنی جگەرەیەك بخاتە پشت گوێ، یان حەز لێکردنی قاپێك گۆشت و چەوری لەکاتێکدا کە هەموو لەشی لەخواردنی مردوو پێکهاتووە.

ئەو هەموو خواردنە سروشتی یە جۆر بە جۆرانە کە بە ڕووکەش جیاوازن بەلاّم کاتێك کە ئەچنە لەشەوە ئەبنەوەبە سەرچاوە سەرەکی

یەکان. هەندێ کەس وا تێ ئەگەن کە هەر خواردنێك تایبەتە بەچەند جۆرە پێویستی یەك. لەڕاستیشدا وانی یی، ڕاستی یەکەی ئەوەیە کە هەموو خواردنە سروشتی یەکان هەرچەند بە ڕووکەش جیاوازن بەلآم لەپێکهاتووی سەرەکیدا پاش خواردنیان ئەبنەوە بە سەرچاوەیەکی سەرەکی پێویست و تەواو بۆ لەش.

لەسروشتدا خواردنی جۆر بەجۆر کە هەر یەکە ڕەنگێك و تامێك و شێوەیەکی تایبەتی وەرگرتووە، بەرامبەر ئەمەش مۆرفۆ هەستی تامکردنی هەیە. لەبەرئەوەی کە زیاتر تام و خۆشی لەهەر جۆرە خواردنێك وەربگرێت.

لەبەرئەوەی کەمرۆڤ خواردنی هەمە جۆر ئەخوات لەشی وا ڕاهاتووە و ئامادەیە کە ئەم هەموو جۆرە خواردنانە بهارێت و کەڵکیان لێ وەربگرێت.

خۆ ئەگەر مرۆڤ یەك جۆر یان چەند جۆرێك لەم خواردنانە بخوات بەهەمان شێوە لەش و پێکهاتووە دەرهاویشتەکانی لەشی وا ڕایەن کە لەو یەك جۆرە یان چەند جۆرە خواردنە پێویستی یەکانی لەش بە دەستبهێنێت هەر وەك ئەوەی کە جۆرەها خواردن ئەخوات. بەلآم لە مردوو خۆری و مردوو خۆراندا بە هیچ شێوەیەك ئەمە ڕوونادات و لە ڤیتامین و دروستکراوە کیمیاوی یەکان هیچ کەڵکێك وەرناگیرێت.

﴿ گۆشت خواردن کارێکی دروست نی یە ﴾

ئایا ئەو گیاندارەی کە ئێمە سەری ئەپڕین و ئەیخۆین گۆشتخۆرە؟ بێگومان نەخێر.

یان کا ئەخوات، یان جۆ یان تۆپکڵی دار یان گیا، وە هەروەها، ئەمەش هەڵەیە کە ئێمە ناو بۆ ئەم هەموو ئاژەڵ و گیان لەبەرانە دابنێین، ئەمە کا خۆرەو تۆپکڵ خۆرە و دان خۆرە، گۆشتخۆرو هەر جۆر خۆر. هەرچی گیانداری ڕووی ئەم زەوی یە هەیە هەمووی گیا خۆر دروست بووەو گیاخۆر بووە. لەسروشتدا گیانە وەری جۆراوجۆر هەیە، بۆ ئەم هەموو بوونەوەرانەش جۆرەها خواردنی سروشتی لەجیهاندا بەئاسانی دەست ئەکەوێت، کە هەر یەکە لەم بوونەوەرانە ئەتوانن بە ئارامی و بێ مەترسی بەشی خۆی بەدەست بهێنێت.

لەسروشتدا هەرچی خواردن هەیە بەتیشکی ڕۆژ ئامادەو پاکژکراوە بۆ لەشی مرۆڤ و هەموو بوونەوەرێك. بەڵام بەداخەوە کە مرۆڤ بەهەڵەداچووە و هەڵساوە بە

بەکارهێنانی ئاگر بۆ کوشتن و فەوتاندنی ئەم هەموو خواردنانەو گۆڕینی ئەم خواردنە ئامادەو زیندووە بۆ تڵپەیەکی بێ سوودو بە پێچەوانەوە زیانبەخش، بەمەشەوە نەوەستاوە زۆر لە میوە بەتام و جوانەکانی گۆڕیوە بۆ خواردنەوەی بێ هۆشکەر، هەروەها خواردنی جگەرە – تلیاك – چەند دەرمانێکی بیرو هۆش تێکدەرو جۆرەها دروستکراوی تر کە زۆر کەس لەسەری ڕاهاتوون.

هەروەها زۆر جۆر لە زیندەوەرانیش لەگیاخۆرەوە بۆ گۆشتخۆر زیندەوەرێکی درندەی لێدەرچووە. لەڕابووردووی زۆر کۆنداکە زستانان خواردنی سروشتی زۆرکەم ئەبوو، هەندێ لەزیندەوەران خوویان ئەگرت

بـە خەوتنـەوە، هەنـدێك لەناوئەچـوون، هەنـدێکی تـر خواردنیـان هـەڵ ئـەگرت بـۆ کـاتی بێخواردنی، هەنـدێکی تـر لەبـەر نـەبوونی خـواردن لـەم وەرزەدا دەستیان ئەکرد بە خواردنی گیانلەبەرانی تر.

ئەتوانرێت گورگ بگەڕێنرێتەوە بۆ ئەو کاتەی کە هێشتا فێـری گۆشت خـواردن نـەبووە. بەتایبـەتی دوای چـەندجار لەوەچـەی – بەچکەی. ئـەم گیانلەبەرە درندانە بەخواردنی سروشتی. بەڵام ناتوانرێت مانگا یـان مـەڕ یـان ئاسـك و زۆر ئـاژەڵی تـری گیـاخۆر بەگۆشـت خـۆری فێـر بکرێـت. ((بەهەڵـەدا چـووان نـەزانانـە دروسـتکراوەکانی خۆیـان بەباشـترو پێشـتر لەدروستکراوە سروشتی یەکان ئەزانن)). هەموو گیایەك لەسێ سەرچاوەی سەرەکی پێکهاتووە:

یەکەم/ ئاو:- وەچاکترین ئاو ئەو ئاوەیە کە لەگیاو میوەدایە.

دووەم/ سـلیلۆز:- کەلەگـەدەدا هـەرس نابێـت و لەلـەش دەرئەچـێت، ئەمیش کەڵکی خۆی هەیە.

سێیەم/ خواردنـە سـەرەکی یەکەیـە کەهـەموو پێویستی یـەکانی لەشی تیایە (کە بەدەهەزار جۆر دانراوە).

جیـاوازی نێـوان کـاو گـەنم یـان بـادەم ئەوەیـە کـە کـا سـلیلۆزی زیـاترە لەگـەنم یـا بـادەم وەبەشـێکی کـەمتری خواردنـە سـەرەکی یەکەیـە. گـەدەی ئاژەڵ وادروستبووە کە بەشێکی زۆر لە کا یان خواردنی تر لەگەدەی خـۆی کۆبکاتـەوە، ئـەوەی سـلیلۆزە ئەچـێتە دەرەوەو ئـەوەی خواردنـە ئەچـێتە لەشـی یـەوە، بـەڵام بەپێچـەوانەوە ئـەبینین گـەنم – بـادەم- خورمـا- زۆر جـۆری تـر لـەم خواردنانـە لەبەشـێکی زۆر خـواردنی تـەواو پێکهـاتوون کەمرۆڤ ئـەتوانێت رۆژانـە بەمشـتێك یـان زیـاتر لەمانـە هـەموو پێویسـتی یەکی لەشی پر بکاتەوە.

مرۆڤی ((پێشکەوتوو!)) ئەم خواردنە ئامادەو بێکەموکوڕییانە بەدەستی خۆی ئەسووتێنێت و بێکەڵك و زیانبەخشیان ئەکات، بەباوەڕی خۆی خواردنێکی چاك و تەواوی دروستکردووە.

بەڕاستی بەهەڵەداچوونێکی گەورەیە، شێتی یەکی ناهەمواوە مرۆڤ لەبارەی خواردنەوە بەقەدەر مێرووڵە شارەزایی نی یە، مێرووڵە خواردنی سروشتی خۆی ئەناسێت، کەچی مرۆڤ ناینناسێت، مرۆڤ چەندەها میوە بەگۆگردو چەند دروستکراوێکی کیمیاوی زەهراوی ئەکات گوایا ئەپارێزێت، کە کرم لێ ی نزیك نەبێتەوە. بەڵێ کرم تێئەگات کە ئەم خواردنانە ژەهراوی بوون نزیکیان ناکەوێتەوە، کەچی مرۆڤ ئەمانە بەباشترو پاکژتر لە میوەیەکی تازە ئەزانێت. باوەڕناکەم مرۆڤ خواردنێکی هێشتبێتەوە و ژەهراوی نەکردبێت. ئاوی خواردنەوە، سەوزە بەجۆرەها دروستکراوی کیمیاوی ئەشواتەوە بەڕێگەی پەیینی کیمیاوی و جۆرەها ژەهری کوشندە بەرهەمی کشتوکاڵیش بە سروشتی نەهێشتووە بەنیازی ئەوەی کەبەرهەم زیاتر بێت، بێ ئەوەی گوێ بدرێتە چۆنیەتی و جۆری ئەو بەرهەمە.

مرۆڤ هەزاران جۆر دروستکراوی کیمیاوی و ژەهراوی بەهەزاران شێوە ئەکاتە لەشی خۆیەوە کاتێك کە جۆرەهاو چەندەها نەخۆشی سەرهەڵدەدەن لەزانینی هۆی ئەم نەخۆشیانە بێ دەسەلاتانە دیسان دەست ئەکرێت بەبەکارهێنانی جۆرەها داوودەرمان و رێگای بێکەڵك و چارەسەری کاتی. نەخۆشیش هەر هەمان نەخۆشی یەو ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لەزۆربوون و زۆر جۆر بوونداید. ئەووترێت کە زانایان لە زانستی خۆیاندا پێشکەوتنی زۆریان بەدەستهێناوە لەدۆزینەوەی رێگەو چارەکردنی نەخۆشی. هەرچەند بەرەو پێشەوە بڕۆن هەر لەجێی خۆیاندان، کەی

گەییشتنە ئەو ڕاستی یە کەبێ دەسەلآت و نەزانن، تێئەگەن کە هەوڵ و تێکۆشانیان لەلادان و لەڕێگەیەکی دوور لەڕێگەی ڕاستیدا بووە.

ئێمە ئەزانین کە لەشی مرۆڤێك یان هەر گیانلەبەرێك پێویستی بەژمارەیەکی زۆر لەپێکهاتووی خواردەمەنی هەیە کەبەشێکی کەمی ناسراوە بەشێکی زۆری نەناسراوو نەزانراوە، ووتراوە لەفلآن خواردن فلآن پێویستی تیایە یان ئەوەندەی ڤیتامین و زولال یان ووزە تیایە. ئێستا پێویست ناکات لەو زانایانە بپرسین کەدڕکی بیابان (حوشتر خۆرە) چ جۆرە و چ ڤیتامین و زولال و پێویستی یەکانی لەشی تیایە؟ چونکە توانای وەلآمدانەوەیان نییە، نەخێر تەنها پێویستە بپرسین کە لەم هەموو پێویستی یانە زانراوو نەزانراو کە لەشی گیانلەبەرێك پێویستی یەتی چ جۆرێك و چەند لەو پێویستی یانەی تیایە؟

یان ئایا ئەتوانن بڵێن فلآنە پێکهاتووی تیایە؟

بێگومان ناتوانن چونکە هەموو پێویستییەکی لەشی مرۆڤی تیایە و هیچ جۆرێکی کەم نییە، لەبەر ئەوەیە کە حوشتر هەموو پێویستی یەکی لەشی لێوەرئەگرێت. هەموو دۆزراوەو دروستکراوە کیمیاوی یەکانی جیهان و زانایان ناتوانن پێویستی لەشی کوللەیەك دروست بکەن، وەکو ئەوەی کە لەدڕکێك دەست ئەکەوێت. لەوە ئەچێت کەزانایان تەنها سەیری ڕووی دەرەوەی ڕووەك و خواردنەکان ئەکەن و نەیان توانیوە کە بزانن لەناو ئەم خواردنانەدا کەچی هەیە.

لەکاتێکدا کە کا ئەخرێتە بەردەم ئەسپ بۆ بیر لەوە ناکەنەوە و بڵێن ئەو ڤیتامینە یان ئەو پێکهاتووەی تیا نییە یان کەمە.

زاناکان تاقیکردنەوەکانی خۆیان لەسەر مشك و کەرۆیشك ئەکەن لەبەر ئەوەی کەلەشی مشك و کەرۆیشك جیاوازی نییە لەگەڵ مرۆڤدا.

ئایا بۆچی ئەوەی کە لەفیل و حوشترو زەڕافەو ئاسك و زۆر گیانلەبەری تردا ئەیینن لەگەڵ مرۆڤدا بەراوردی ناکەن؟

بۆ لەگەڵ مشك و کەرۆیشکدا بەراوردی ئەکەن؟ بۆ لەشی مشکێك لەلەشی ئەسپێك یان فیلێك نزیکترە؟ بۆ کا یان دڕکی بیابان یان تۆپکڵی درەخت لەگەنم، بادەم، تڕێ، گوێز .....باشترە؟ ئایا کەی ئەم بەناو زانایانە دێنەوە سەر خۆیان و ئەم هەموو هەڵانە دائەپۆشن و کۆتایی ئەهێنن بەم ڕێگایە و هەوڵ و تێکۆشانی خۆیان لەڕێگەی راستەوە دەست پێ ئەکەن.

ئەو هەڵانەی کەبوونەتە هۆی دروستبوونی نەخۆشی پڕ مەترسی و کوشندە، ئەو هەڵانەی کە تەمەنی مرۆڤیان کردۆتە خەونێکی ناخۆش.

ئەگەر بێت و لەخەستەخانەکاندا لەجیاتی ئەو هەموو داوودەرمانە بێئەنجام و زیانبەخشانە شێوەی خواردن بگۆڕن. ئەگەر تەنها بەیانیان لەجیاتی نانی سپی گەنمی زیندوو بدرێت بەنەخۆشەکان ٥٠٪ بێ ئەو نەخۆشانە بەکەمترین کات ئەچنە دەرەوە. بێگومان ئەمە بەئاسانی ناکرێت لەبەر ئەوەی بازرگانێتی پێوە ناکرێت.

ئەگەر ناشزانن گەنمی زیندوو چۆن ئەخورێت من پیشانتان ئەدەم چونکە (١٧) ساڵە گەنمی زیندوو ئەخۆم و بەهیچ شێوەیەکیش ئامادەنیم پارووبەك نان بخەمە دەممەوە. هەر کەسێك گرنگی یەتی و کاری زیندەخۆری بزانێت وەکو من ڕەفتار ئەکات، تەنها نەزانی و بێئاگایی مرۆڤە کە کوێرانە بەهەمان ڕێگەی هەڵەی پێشینیاندا ئەڕوات ئەوانەی کە(١٤٠- ١٥٠) ساڵ ئەژین هیچیان لەزانایانی زانستی پزیشك و دەرمانسازی نین، ئەوانە لەباوەشی سروشتدا ئەژین بەداوودەرمانی ژەهراوی و خواردنی دروستکراو هیچ ئاشنایەتییەکیان نییە.

خۆ ئەگەر ئەمانە ئەو خواردنەی کە ئەیخۆن بێ دەستکاری کردن بێت ئەوا زیاترو باشترو بەهێزتر ئەژین.

ڕۆژێک لەکۆبوونەوەیەکی پزیشکیدا ئامادەبووم قسەکەر یەکێک لەزانایانی چارەسەری نەخۆشی دڵ بوو ئەو ووتی: (دەرکەوتووە کە لە ئەمریکا زۆربەی ئەوانەی کە بەنەخۆشی دڵ ئەمرن گەورەترین ژمارەیان لەناو پزیشکەکاندایە).

کاتێک پرسیارکرا بۆچی؟ لەوەڵامدا ووتی (چونکە پزیشک تەمەنی خۆی بەلاوە گرنگ نی یە، هەموو کاتێک بێ پشوو خەریکی خزمەت و چارەسەری نەخۆشە). ئایا خوینەری بەڕێز تۆ چی ئەڵێیت؟

هەموو نەخۆشی یەک بەهۆی خواردنی کولاوو دروستکراوو جۆرەها زەهراوی تردەویە. خواردنی مردوو وەکو سوتاوێکی بێکەڵک لەلەشی مرۆڤدا ئەسوتێت و لەنێو ئەچێت یان لەلەشدا جێگەیەک پڕئەکاتەوە بێ ئەوەی بتوانێت هیچ کارێکی زیندووانە ئەنجام بدات.

کاتێک کە ئەم خواردنە مردووە لەلەشدا کۆئەبێتەوە ئەو مرۆڤە لەشی قورس ئەبێت لەو وایە کە ئەمە قەڵەوی و تەندروستییە. ئەوەندەی پێناچێت جۆرەها نەخۆشی دەست ئەکەن بەسەرهەڵدان.

ئەو خواردنانەی کەپێویستە مرۆڤ لێ ی دووربکەوێتەوە ئەگەر تەندروستی خۆی مەبەست بێت، تەنها تەندروستی با بڵێین تەمەن گرنگ نییە، چونکە زۆر هەیە ئەڵێ من تێر چەوری و گۆشت ئەخۆم کەی ئەمرم با بمرم، تەمەنم ناوێت ئەمانە بۆیە ئەژین کە بخۆن، بۆ خواردن دروستبوون هەر با بخۆن.

ئەوانەی کەبۆ ژیان خواردن ئەخۆن بەدوای تام و پاروی چەورو قەڵەویدا ناگەڕێن. تەندروستی خۆیان ناکەنە قوربانی و بیگۆڕنەوە بەپاروی چەور.

پێویستە لەم خواردنە زیانبەخشانە دوور بکەونەوە. هەموو خواردنێکی دروستکراو (کولاۆ یان برژاو) هەموو بەرهەمێکی ئاژەڵی (ج زیندوو یان مردو)، داوودەرمانی کیمیاوی، پێکهاتووە ئەلکحولی یەکان (بێهۆشکەرەکان) ساردەمەنی و شیرینییە دروستکراوە شەکراوی یەکان، جگەرە لەکاتێکدا کەمرۆڤ برسی ئەبێت و هەڵپە ئەباتە سەر خواردن و هەتا ئەتوانێت ئەخوات. ئەم خواردنە مردووە کەچووە لەشەوە ناچار لەشی مرۆڤ هەڵی ئەمژێت و جێی خۆی ئەکاتەوە. هەروەها مرۆڤ جارجاریش خواردنی تازەو بێ دەستکاری ئەخوات، ئەم خواردنانەش بەهەمان شێوە لەلەشدا هەڵئەمژرێن، ئەو پێکهاتووانەی کەلەلەشدا دروستئەبن لەم دوو جۆرە خواردنانە جیاوازییەکی ئێجگار گەورەیان هەیە. پێکهاتووی بەشی یەکەم (لەخواردنی مردوو) پێکهاتوویەکی مردووە ناتوانێت هیچ بەرەنگارییەك دژی نەخۆشی ئەنجام بدات، کۆبونەوەی ئەم پێکاتووە مردووانە ئەبێتە هۆی هەموو نەخۆشییەك بێجگە لەوەی کەمرۆڤ قورس ئەکات و مرۆڤی نەزانیش هەر ڕای ئەکێشێت و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتری ئەکات.

ئەوەی کە لەلەشدا هەڵئەسێت بەکاری کاریگەرانە ئەو پێکهاتووانەیە کەلەخواردنی زیندوو دروست بوون چ لەکاتی نەخۆشیدا یان مانەوەو بەردەوامی ووزەی لەش و تەمەن. بەپێچەوانەی پێکهاتووی مردوو کەئەبێتە هۆی ماندووکردنی ئەندامەکانی لەش وەکو(دڵ، گورچیلە) کە خەریکی دەرکردنی جۆرەها زەهرو پاکردنەوەی خوێنە.بێگومان گورچیلە

پەکیان ئەکەوێت ماندوو ئەبن بەرگەی ماوەیەکی کەم ئەگرن ئەوەندەی پێناچێت بەپەلەو بێئارام ئەگاتە لای پزیشك و بۆ ماوەیەکی کەم بەجۆرەها داوودەرمان ئازاری یان کەم ئەبێت یان نا، ئینجا ناچار ئەبێت بەهەڵدڕینی یان دەرهێنان و فڕێدانی یەکێکیان.

ئایا ئەمە ناو ئەنرێت چارەسەر؟ ئایا ئەم دەردە بنەبڕکرا؟. ئایا ئێتر کەمەس تووشی ئەم گیروگرفتە نابێت؟ ئەوا بەرگەی (٥-٦) ساڵێکی گرت. هەموو ئەندامەکانی لەشی بەمجۆرە پەکیان ئەکەوێت و ماندوو ئەبن، چارەسەری ڕاستەقینەی پەککەوتن و نەخۆشکەوتنی ئەندامەکانی لەش تەنها بەشارەزا کردنی مرۆڤە بەدەرخستنی ڕاستی دەربارەی گەورەترین هەڵە کە کوێرانە مرۆڤ تێی کەوتووە. بەئاشکراکردنو هاندانی مرۆڤی بۆ ڕاستکردنەوەی ئەم هەڵە پڕ مەترسی یە. گرنگی ئەم شۆڕشەو کاری گەورەش ئەکەوێتە سەرشانی پزیشکەکان لەکاتێکدا کە بەم ڕاستییە شارەزا ئەبن و دوور لە لێکدانەوەی چەندەها خاڵی پڕ مەترسی و ڕەچاو کردنی بەرژەوەندی تایبەتی، کاتێك کە نەخۆشێکی هەناسەتوند ئەچێتە لای پزیشکێك با لەجیاتی ئەوەی چەند داوودەرمانێکی کاتی و بێسوودی بۆ ئەنوسێت با شارەزایانە هەوڵی لەگەڵبدات و هۆی ئەم نەخۆشییەی پێ بڵێبت، تەنها بەگۆڕینی شێوەی خواردن بۆ دواجار و دووبارەبوونەوە لەژوورەکەی بچێتە دەرەوە، یان نەخۆشێکی دڵ کە بەهۆی چەوری یەوە دڵی ماندووبووە و دەمارەکانی دڵ تەسك بوونەتەوە و خوێنی خەست و چەورو پڕ لەپیسی و جۆرەها هۆ کە هۆیەکیان نییە پەیوەندی بەخواردنەوە نەبێت.

یان نەخۆشێکی گورچیلە، یان گەدە، چەندەها نەخۆشی تر کە مرۆڤ بە دەستییانەوە ئەنالێت و هەر لەخۆزگە خواستندایە کەهۆی ئەم هەموو نەخۆشییانە چی یە.

ئێستا کاتی ئەم پرسیارەیە کەبکرێت؟

چ دەرمانێک یان دروستکراوێک ئەتوانێت پێکهاتووە زیادەکانی لەش لەناوبەرێت؟ لەش لەجۆرەها پێکهاتووی ژەهراوی ڕزگاربکات؟

یان پێکهاتووە برسییەکان تێربکات؟

لەکاتێکدا کەبەبەردەمی دەرمانخانەکاندا تێئەپەڕم کە پۆل پۆل مرۆڤی نەزان و بێچارە وەستاون و ئەو پارە مفتەی خۆیان ئەگۆڕنەوە بە چەند جۆرە زەهرێک، حەز ئەکەم هاوار بکەم و ئەم بێچارانە لەچنگی دەردیسەری و ئەمسەرو ئەوسەری پزیشک و دەرمانفرۆش و نەزانیو مردنی ناکام ڕزگاربکەم، حەز ئەکەم هاواربکەم و بڵێم تکایە ئەو هەموو زەهرەی ئەم شوێنە و چەندەها شوێنتان پێ پرکردۆتەوە بڕۆن بیخەنە مۆزەخانەکانەوە تا ئەوانەی دوای ئێمە دێن ببینن کە لەسەدەی بیستەمدا چ جۆرە مرۆڤێک ژیاوە، تووشی چ بەسەرهات و شێتییەک بوون، کە تەندروستی و تەمەنی خۆیان خستۆتە دەستی ئەم زەهرە ڕەنگاوڕەنگانەوە. هەرچی پشکێنەرە پزیشکییەکان و وێنەگرتنی ڕەنگاوڕەنگ جۆرەها ئامێرو دەزگای پێشکەوتوو دروستکراوی تر هەیە بۆ دۆزینەوەو چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی مرۆڤ ئەمڕۆ لەکاردان، پووچ و بێ ئەنجامن و تەنها دەرهێنانی پارەیە لەمرۆڤی بێچارەو بەهەڵەداچوو، هەموو نەخۆشییەکانی مرۆڤ بەهەر جۆرو شێوەیەک بێت یەک هۆی هەیە ئەویش:

مردووخۆریە، یەک چارەسەریشی هەیە ئەویش زیندوو خۆریە.

مرۆڤ پێش ئەوەی ئاگر بدۆزێتەوە ملیۆنەها ساڵ بەخواردنی سروشتی ژیاوە زۆر لە ئەمرۆی پێشکەوتوو بەهێزترو تەندروستترو تەمەن درێژتر بووە.

مرۆڤ پێویستە لە خواردنی زیندوو پێویستییەکانی خۆی بەدەستبهێنێت نەوەك لەخواردنی مردوو کەهیچ سودێکی نییە. بەتایبەتی گۆشت کە لەپاش سەربڕینی ئەو ئاژەڵە هیچ خانەیەکی ژیانی زیندووی تیا نامێنێت و تا زیاتریش بمێنێتەوە زیاتر زیان ئەگەیەنێت.

ئەو زیندەوەرانەی کە گۆشت خۆرن لەبەر ئەوەی کە نێچیرەکەیان بەزیندوویی ئەخۆن دوای لەت و پەت کردنی، ئەگەر ئەم شێوەی گۆشت خواردنە بەراورد بکرێت لەگەڵ ئەو شێوەیەی کەمرۆڤ ئەیخوات ئەتوانین بڵێین شێوەی یەکەم وەکو ژەمێك گیا خواردن وایە. بەڵام لەبەر ئەوەی مرۆڤ نێچیرەکەی بەزیندوویی ناخوات نابێت گۆشتخۆر بێت. هەر لەبەر هەمان هۆش شیر، ماست ، کەرە، پەنیر ..... خواردنیان ئەبێتە هۆی دروستبوونی پێکهاتووی بێکاریگەرو مردوو بەماوەیەکی کەمیش لەلەشی مرۆڤدا کۆئەبنەوەو ئەبنە هۆی ئاوساندنی مرۆڤ کە بەقەڵەوی ناوئەبرێت. بەڵام لەکاتێکدا کەبەرەنگاری نەخۆشییەك ئەبێت لەشی ئەو کەسە ناتوانێت بەرهەڵستی ئەو نەخۆشییە بکات بێجگەلەوەی کە کۆئەندامەکانی لەشی بەزووترین کات لەناو ئەچن و پەکیان ئەکەوێت. چونکە ئەو خانانەی کە هەموو ئەندامەکانی لەشی لێ دروستبووە لەو جۆرە خواردنانە دروستبوون بێ تواناو بێ هێزن توانای تازەبوونەوەی بەردەوامیان نابێت بۆ ماوەیەکی زۆر. بەپێچەوانەی جیهانی زیندووخۆرییەوە کە کۆتایی بەچەندەها نەخۆشی ئەهێنێت. ئەگەر مرۆڤی (پێشکەوتوو) خواردنی سروشتی نەزانانە بەهۆی ئاگرەوە لەناو

نـەبات بـەروبوومی سـالأنە بەشـی پێـنج ئەوەنـدەی دانیشـتوانی جیهـان ئەکات.

مرۆڤی پێشکەوتوو، ٨٠٪ خـواردنی سروشـتی بـەئاگر ئەسـوتێنێت و بـێ کـەڵك و زیانبەخشـی ئـەکات و دوایـیش دائەنیشـێت باسـی کـەمبوون و بەشنەکردنی خواردن ئەکات. مرۆڤی ئێستا زۆر هەوڵئەدات کـەخواردنێکی قەبارە بچووك دروست بکات کەمرۆڤ بەبەشێکی کەم لەو خواردنـە ڕۆژانـە ژیانی خۆی بەرێتە سەر بێ ئەوەی خۆی بەخواردنەوە خەریك بکات، ئایـا ئەمە ئەبێت؟

ئایا سەرئەنجامی بەکارهێنانی ئەم جۆرە خواردنە چۆن ئـەبێت؟ چ، وە چـەند جـۆر نەخۆشـی تـر لەگـەڵ خۆیـدا ئـەهێنێت؟ چـەند سـاڵی تـر لەتەمەنی مرۆڤ کەم ئەکاتـەوە؟ بـێ ئـەوەی سـەرنج لـەخواردنی سروشـتی بـدرێت کـەئامادەو تـەواوو کـەم قەبارەیـە بـێ مەترسـی ئـەنجامی خـراپ و نەخۆشـی ترسـێنەرە. کـە ئـەتوانرێت چـەند جـۆرێکی تێکـەڵاو بکرێـت و ڕۆژانـە بـەکاربهێنرێت دوور لەئـەرکی کولأنـدن و برژانـدن. ئەگـەر تـەنها گـەنم بەشـێوەی زینـدوویی بـەکاربهێنرێت بەشـی (٥-٦) ئەوەنـدەی دانیشتوانی جیهان ئەکات.

هەندێك ئەپرسن: ئایا ئەگەر چێشت و خواردنی ئامادەکراو نـەخۆین ، ئـەی چـی بخـۆین؟ بـەباوەڕی نـەوان خـواردنی ڕاسـتی و سـەرەکی مـرۆڤ (بـەیانی – نیـوەڕۆ – ئێـوارە) تـەنها ئـەو خواردنانەیـە کـە لـە چێشتخانەکاندا دروست ئەکرێت و بەکوڵاوی و گەرم گەرم ئەخرێتـە سـەر سفرە. ئەگەر مرۆڤ بەووردی سەیری هەموو زینـدەوەران هـەر لەمێروولـە تا ئەسپ و فیل و حوشـتر بکات ئـەو کاتـە ئـەبێ تێبگات کـە ئـەو هـەموو میـوە و سـەوزە و دانەوێلەیـە چ بەهایـەك و کـەڵك و پێویسـتی یـەکیان

تیایە. کەتەنها مرۆڤ ئەتوانێت دەست درێژ بکات بۆ هەر یەکە لەم خواردنانەو هەڵیان بژێرێت.

زیندەوەرانی تر تەنها بەیەك یان دوو جۆر لەم خواردنانە هەموو پێویستییەکی خۆیان بەدەست ئەهێنن بەناو شارەزایانی ئەم سەردەمانە مرۆڤیان دووچاری هەڵەی زۆر گەورە کردو لەبارەی خواردن و پێکهاتووی خواردنەکانەوە و شێوەی خواردنەوە، من لێرەدا تەنها شتێك لەم بارەیەوە ئەڵێم: هیچ پێویست ناکات کە مرۆڤ بەرنامەیەکی تایبەت بۆ خواردن دابنێت مرۆڤ پێویستە حەزی لەهەرچی کرد بیخوات ئیتر هەچ کاتێك بێت، بەمەرجێك حەزو ئامادەیی لەشی لەباربێت بێگومان خواردنە سروشتی یەکان ئەوەندە زۆر و زۆرجۆرن کە ئەتوانرێت جۆرەها زەلاتەو تێکەلاویان لێ دروستبکرێت و بەهەموو شێوەیەك بەکاربهێنرێن. ئەم کارە مل بۆ هیچ یاسایەك کەچ ناکات کەفلاّن خواردن ئەبێت ئاوا بخورێت یان فلاّن خواردن ئەبێ لەگەڵ ئەو خواردنەدا بخورێت. هەموو سەوزەو میوە و دانەوێلّەیەك ئەخورێت و مرۆڤ سەربەستە لەشێوەی خواردنیاندا. تەنهایەك جیاوازی هەیە لەو خواردنانەدا ئەویش: هەندێك لەمانە ئاویان زۆرە (ئاودارن) و هەندێکی تر ئاویان کەمە(ووشکن) بەجنین یان ئاوگرتن یان هاڕین دوایی تێکەلاوکردن ئەتوانرێت جۆرەها خواردن دروستبکرێت و جۆرەها گیای بۆندارو بەتامیان تێکەلاو بکرێت.

زیندەخۆر پێویستە هەموو ئەو شتانەی بیستوویەتی بەرامبەر بەخواردن کە ئەو خواردنە ئەو فیتامینەی تیایە و ئەوی تر ئەوەی تیایە یان ئەوە کەمی تیایە یان ئەو میوەیە بۆ فلاّنە نەخۆشی باشە یان خراپە، ئەم ووتراوە دەماودەم و پووچانە پێویستە پشت گوێ بخات و خۆی بخاتە ژێر یاسای سروشتەوە.

خواردنی مردوو نەخۆشی و لەناو چوونی کتوپڕە خواردنی زیندوو تەندروستی و تەمەنی تەواوە. مرۆڤی زیندوو هیچ پێویستی بەخوێندنەوەی کتێبەکانی دەرمان و کەڵکی خواردنەکان نییە، مرۆڤ تەنها پێویستە یەك شت بزانێت ئەویش: هەر خواردنێك کە سروشتی و زیندووە تەواو بێ مەترسی و کەموکوڕیە یە لە١٠٠٪ تەندروستی و ژیانی دوور لەنەخۆشی و چارەڕەشی ئەمڕۆی پێشکەوتووە و ڕیشەکێشکردنی هەرچی نەخۆشی یە لەجیهاندا. بەپێچەوانەی جیهانی زیندەخۆری جیهانی مردووخۆری هەموو دروستکراوە کیمیاوی یەکان و خواردنە دروستکراوەکان کەلەشێکی زەهراوی نەخۆش و بێ توانا و بەرگەنەگری لێ پێکدێت. هیچ مردووخۆرێك بەپیری راستی ناگات بەمردنێکی سروشتی نامرێت، مرۆڤ دیلی ئەو جۆرە خواردنەیە کە ئەیخوات. مرۆڤی مردووخۆر

(٧٠ -٨٠) ساڵێکی پڕ لەنەخۆشی و لەشێکی لاوازو بێ توانا ڕائەکێشێت و بەرەو گۆڕ ئەڕوات بێ ئەوەی ڕێگای تەواوی خۆی ببڕێت لەژیندا. بۆ؟

چونکە ئەو خواردنەی کەئەیخوات هەر ئەوەندە توانای مانەوەی هەیە لەوە زیاتر بەرگە ناگرێت و ئەگەر ئەوەندەش بمێنێتەوە هەرگیز بێ نەخۆشی نابێت و زۆرجاریش نەخۆشی یەکانی کوشندەن. ئەو دایکەی بۆ یەکەم جار شیری ووشك یان پاروی مردوویان هەج خواردنێکی دروستکراو ئەدات بەمنداڵەکەی گەورەترین تاوان ئەکات. ئەو منداڵە هەج کاتێك و لەهەج مانگ و ساڵێکەوە کەتووشی نەخۆشی یەك ئەبێت لەهەلامەتێکەوە تا گەورەترین نەخۆشی تاوانبار تەنها دایکەکەیەتی کە بەمردوو خۆری ڕایهێناوە.

دایکانی بەرێز، پێویستە زۆر بەهۆشیاری و زۆر بەوردی لەم باسە بکۆڵنەوەو بەچاوێکی ئێجگار ووردبین و ژیرانە چارەنوسی منداڵەکانتان دیاری بکەن، لەتەندروستی و ژیان وتەمەن، ئەمە ئەرکێکی ئێجگار گەورەیە، چەند گەورەیە ئەوەندەش ئاسان و بێ ئەرکە تۆ ئەتوانیت رێگای مرۆڤێک بگۆڕیت کە چەندەها ساڵە مرۆڤ وەکو کوێر بەدوای کوێرەوە گرتوویەبەر، بێگومان مرۆڤ ئازادە، ئەوانەی کە ئەیانەوێت وازبێنن لەخواردنی مردوو و نەخۆشی هێنەر، هیچ بەلایانەوە گرنگ نییە قاپێک خواردنی چەور ئەگەر بزانێت تووشی گەورەترین نەخۆشی ئەبێت هەر ئەیخوات. دەبا منداڵەکان وا ڕانەهێنێت بامنداڵەکانی نەخاتە ئەو جیهانە پڕ مەترسی و نەخۆشیاویەوە، با هەر خۆی و باپیرانی تیا بچن و نەوەکانی وانەبن. مرۆڤ ئیتر ئەبێ ئەوە بزانێ کەنەخۆشی و سستی و زوو لەناوچوون بەهۆی مردووخۆرییەوەیە. ئەوەندەی کە دەربارەی کەڵک و سوودی شیرەمەنی ووتراوە بەهۆی کورت بینی مرۆڤەوە بووە. ڕاستی یەکەی ئەوەیە کە زیانی شیرەمەنی لەزیانی گۆشت و چەوری کەمترە.

﴿لەشی ڕاستی ولەشی درۆیی﴾

لەشی مردووخۆرێك لەدوو جۆر دروستبوو پێکهاتووە، دروستبووی ڕاستی، دروستبووی درۆیی.

دروستبووە ڕاستییەکان ئەو دروستبووانەن کەلەشی ڕاستی مرۆڤیان لێپێکهاتووە و ئەرکەکانی لەش ئەکەوێتە سەریان و لەهیچ جۆرە بەرهەڵست و میکرۆبێك باکیان نییە، بەڵام دروستبووە مردووەکان (درۆییەکان) ئەو دروستبووانەن کە هیچ کارو فرمانێکی تایبەتیان نییە. توانای ئەنجامدانی هیچ کارێکی بەکەڵکیان نییە، نەخۆش و بێتواناو مفتەخۆرن (مشەخۆرن).

بەرامبەر نەخۆشی هیچ بەرگرییەك و خۆڕاگرتنێکیان نییە، ئەبنە بەڵاو باری قورس و بەدبەختی بۆ دروستبووە ڕاستی یەکان (زیندووەکان).

ئێمە لەم باسەدا ئەم دروستبووە درۆییانە بە لەشی درۆ ناوئەبەین، هەر یەکە لەم دوو دروستبووانە خواردنی تایبەتی خۆیانیان هەیە. دروستبووە ڕاستییەکان لەخواردنی سروشتی دروستبوون مانەوەو خۆڕاگرتنی لەسەر ئەم خواردنەیە، بەڵام دروستبووە درۆییەکان کەلەخواردنی دروستکراوو مردوو دروستبوون و لەسەر ئەو خواردنانە ئەمێنێتەوەو گەشە ئەکات. هیچ کاتێك دروستبووە ڕاستییەکان لەخواردنی مردوو کەڵك وەرناگرن. ئەم دوو لەشە جیاوازانە بەشێوەیەك یەکیانگرتووە و تێکەڵاوبوون کە ناتوانرێت لەیەکتر جیابکرێنەوە و بناسرێن تەنها بە پشکنینێکی ئێجگار ووردنەبێت ئەگەر مرۆڤ بۆ ماوەیەك واز لەخواردنی زیندوو بهێنێت چی ڕووئەدات؟

بێگومان ئەوەندە نات پێکهاتووەکانی لەشی پەکیان ئەکەوێت و وورده وورده لەناو ئەچن و ووی لەشی هەمووی ئەوەرێت و لێوی دەست ئەکات بە تۆێکڵ هەڵدان و تەڕایی تیا نامێنێت و ددانەکانی ئەوەرێت. لەهەموو گیانی مرۆڤەوە خوێنی لەشی دێتە دەرەوەو ماوەیەکی زۆر نابات ئەو مرۆڤە لەناو ئەچێت.

مرۆڤی کورتبین کوێرانەو خۆ گێلکەرانە بۆ سەرئەنجامی ئەم برسیەتییە هەڵساوە بەدانانی چەندەها ناوی (زانستییانە) وەکو بەربەری، ئێسکەنەرمە، شەوکوێری هەموو نەخۆشییەکانی تر کە هۆی ڕاستیان دیارەو هیچ کاریگەرێکی دەرەوە نەهاتووە ئەو مرۆڤە بەو ئەنجامە بگەیەنێت. بێجگەلەوەی کە ئەو بەسەرهاتانە لەمرۆڤ خوێەوە پەیدا ئەبن بەهۆی شێوەی ژیان و بەکارهێنانی خواردنەوە. بەڵام با خواردنی مردوو بەئێجگاری واز لێبهێنرێت و ببینرێت چی ڕووئەدات؟.

لەشە درۆییەکەو (دروستبووە درۆییەکان) ئەو گۆشتە زیادە زەهراویە، بارگرانکەرە کەچەندەها ساڵە هەر لەسەری کۆئەبێتەوەو پێی ئەوترێت قەڵەوی، لەبرسا وورده وورده لەناو ئەچێت و دەست بەتوانەوەو دەرچوون ئەکات، زۆر بۆ خوێن ئەهێنێت تا لە ڕیگەی دەرهاویشتەکانەوە عارەق کردن و جۆرەها شێوەی تر دەرئەچێت و خوێن و دڵ و هەموو ئەندامەکانی لەش لەو هەموو پیسی و چەوری و خڵتەو دروستبوە زیانبەخش و پڕ مەترسییانەی کە لەجۆرەها و چەندەها خواردن کۆبۆتەوە، باری لەشی سووك ئەبێت.

بەکورتی ئەو مرۆڤەی جاران نامێنێت.

لەئەنجامی ئەم گۆڕینە گەورەیەدا چەند کارئەندجامێکی سووك و کاتی ڕووئەدات بەهۆی دەرچوونی یاریدەدەری هەموو نەخۆشییەکانەوە.

ئەو کارئەنجامەی کەلەپێشی هەموویانەوە ڕووئەدات، دابەزینی کێشی مرۆڤە، دوابەدوای ئەمەش لەش دەستئەکاتەوە بە دروستبوونەوە، دروستبوونەوەیەکی پێویست و بێ چەرمەسەری، دروستبوونی جیهانێکی نوێ. جیهانێکی دوور لە نەخۆشی دوور لە داوودەرمان و خەستەخانەو مان و نەمانی وورگ هەڵدڕین و نەشتەرگەری.

مرۆڤی بێچارە وەکو کوێر شارەزای ئەم ڕێگایە کراوە ڕێگایەك کەبەرەو جیهانێکی پڕ لە نەخۆشی کە لە خەستەخانەیەکی گەورە ئەچێت. نەزانانە دەستی کردووە بە هەڵپەو گۆشت خواردن و وورگ پڕکردن و قورسکردنی لەش و ناونانی ئەم نەگبەتی و بەدبەختییە بەقەڵەوی و تەندروستی، زۆر کەسیش هەن کە بۆ لابردنی (٢ -٣) کیلۆ لەو هندروستی و قەڵەوی یە چەندەها پارە خەرج ئەکەن و خۆیان ئەگەیەننە وولاتانی دەرەوە و پارێز لە جۆرەها خواردن ئەکەن، وەرزشی تایبەتییان بۆ ئەنوسن، جۆرەها هەڵسوکەوت و داوودەرمان بەکارهێنانی تا کەمێك لەو بارە قورسەی کەم بێتەوە.

یان بەپێچەوانەوە هەندێك کەس ئەیەوێت کەمێك باری لەشی قورس بکات ئەم هەمووە ئینجا بێ ئەنجامیش ئەبن. زیندووخۆری بەیەك تا دوومانگ نالەبارترین لەش ڕێکوپێك ئەکات و وای لێ ئەکات مردووخۆرەکان بەزەییان پیا بێتەوە و هانی بدەن بۆ گەڕانەوە بۆ سەر مردووخۆری، دڵسۆزی بەرامبەر ئەنوێنن. ئەو زیندووخۆرەی کە چوارکیلۆی لەکێشی خۆی کەمکردەوە لاواز نەبووە بەڵکو بەهێزتر بووە، چونکە ئەرکی هەڵگرتنی چوارکیلۆی لەباری خۆی لە کۆڵ بۆتەوە ئەو بارەی کە سەرچاوەی هەموو نەخۆشییەکان. بۆ ئەم کارە مردووخۆرەکان پەنائەبەنە بەر نەشتەرگەری بۆ ئەوەی (١٠ -١٥) کیلۆ لەپیو(بەز)

چەوری و گۆشتی لەشیان بڕن و وەکو زبڵ فڕێی بدەنە تەنەکەی خۆڵەوە، لە کاتێکدا هەموو لەشی لەم جۆرەیە کە فڕێدراوە. ماوەیەکی زۆر نابات جێگەکەی بەهەمان شێوە پڕ ئەبێتەوە. ئایا ئەمە چ چارەسەرکردنێك بوو؟ هەموو مردووخۆرێك، ئەوانەش کەزۆر لاوازن بەشێکی لەشیان لە دروستبووەمردووەکان پێکهاتووە.

نیوەو بگرە لەنیوەش زیاتری لەشیان، ئەندامەکانی لەش و، موو، نینۆك لەخواردنی مردوو پێکهاتوون و نەخۆش و بێ توانان، هیچ بەرگرییەکیان بەرامبەر بە سووکترین نەخۆشی نابێت و هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کەلاواز و بەرگەی نەخۆشی ناگرێت و لەشی توانای نامێنێت و زوو پەکی ئەکەوێت. مردووخۆرێکی قەڵەو کاتێك دەست ئەکات بە زیندووخۆری، لەهەنگاوی یەکەمیدا پاش ماوەیەك گۆشتە زیادەکەی دائەنێت و ئەو لەشە مردووەی لە کۆڵ ئەبێتەوە و دەست ئەکات بە بونیادنانی لەشێکی بەتواناو پتەوو ماسولکەی کاریگەرو بەهێز کە جێگەی ماسولکە شلوشێواوەکانی ئەگرێتەوە. وەکو هەڵوەشاندنی خانوبەکی قوڕو گۆڕینی بەبەردو چیمەنتۆ. بێگومان ئەبێ بناغەی خانووە تازەکە زۆر پتەوو بەهێزبێت.

ئەو لەشەش تەنها دیوی دەرەوەی پتەوو بەهێز نابێت بەڵکو هەموو ئەندام و پێکهاتوو و ئەنزیم و دەرهاویشتەکانی ناوەوەی لەشی بەپێی ئەم گۆڕانە ئەگۆڕێت. بۆ دەرخستنی ئەم ڕاستییەش من و ئەوانەی کە لەگەڵ مندابوون بەزیندووخۆری ڕاستی ئەم جیاوازییەمان دیوە، بەتایبەتی ئاناهیدی کچم کە لەوپەڕی تەندروستی و کامەرانیدایە. ئەوانەی کە قەڵەون (مردووخۆر ووتەنی) کە (١٠٠- ١٥٠) کیلۆ کێشیانە ناتوانن هەست بکەن تاج ڕادەیەك لاوازن، ئەو کەسەی کە پێش دەست پێکردن

بەزیندووخۆری (١٢٠) کێشی بووە ئێستا بەزیندووخۆری بووە بە (٧٠) کیلۆ نەك تەنها (٦٠) کیلۆ بەڵکو ٠٨٠) کیلۆی لەکێشی زیادەی خۆی کەمکردووە. چونکە لەو ماوەی زیندەخۆرییەدا بەلایەنی کەمەوە (٢٠) کیلۆی لەکێشی مردووی ئەو گۆڕاوە بەلەشی زیندوو. وە ئەگەر وای دابنێین کەئێستا ئەو کەسە هێشتا (١٠) کیلۆی زیادەی پێویە، بەڵام پاش ماوەیەکی تر ئەو(١٠) کیلۆیەش ئەگۆڕێت بۆ گۆشتی ڕاستی، خۆشی (١٠) کیلۆیەك لەو کێشە زیندووە کەبەهۆی خواردنی سروشتی یەوە دروستبووە پێش زیندەخۆری. کەواتە ئەو مرۆڤزەی کە(١٣٠) کیلۆ کێشیەتی لەڕاستیدا کێشەکەی (٣٠-٤٠) کیلۆیە کەهەمیشە لەنائارامی و ئازارو ئەرك کێشاندا بووە، پارەی خەرج کردووەو خزمەتی لەشێکی مردووی (٩٠) کیلۆیی کردووە، کەهەمیشە بەدەستییەوە نالاندوویەتی.

بێگومان ئەم لەشە مردووە دوو ئەوەندەو زیاتر لەلەشە زیندووەکەیە، ئەم لەشە زیندووە هەرچەندێك بڕی هێشتا هەر زۆرە بێگومان هەر ئەتاسێ و هەناسەی لێئەبڕێت و ڕزگار ئەبێت لەو کۆڵە بێ بەزەییە.

ئەوانەی کە (٥٠ -٦٠) کیلۆ کێشیانە ئەگەر وورد سەرنج بدەن کێشی ڕاستی ئەوانیش (٢٥- ٣٠) کیلۆیە، ئەوانەی لەم ڕاستییە ئەگەن و بەچاوی تێڕوانین و بەبیرو هۆشی بیرلێکردنەوە و بڕیاردانەوە سەیری ئەم دوو کێشەیە ئەکەن و لەشی خۆیان ئەهێننە بەر چاوی خۆیان، هەرگیز ئامادەنابن خۆیان بە (٢٥- ٣٠- ٤٠) کیلۆ ببینن. ئەوانەی کە لاوازن کێشیان زۆر دانابەزێت لەدەستپێکردنی زیندووخۆری، بەڵام ئەوانەی کە کێشیان زۆرە بێگومان ٣/٤ لەشیان لەخواردنی مردوو پێکهاتووە.

لەبەر ئەوە لەش قورسەکان (٤) کیلۆ لەلەشیان کەم ئەکات یەک کیلۆ بەهۆی زیندووخۆریەوە زیاد ئەکات. بەلآم ئەوانەی مام ناوەندین ئەوەندە لەکێشیان کەم ناکات، یەک کیلۆ کەم بکات یەک کیلۆ بە زینەخۆری زیاد ئەکات.

(گۆرینی لەشە مردووەکەیە بەلەشی زیندوو). بەلآم ئەوانەی کە لاوازن ئەوەندە کێشیان کەم ناکات چونکە لەشیان گۆشتی زیادەی پێوەنییە، کاری زیندەخۆری لەماندا یەکسەر دەستپێدەکات بەدروستبوون، کەواتە: ئەوانەی کەکێشیان زۆرە کێشیان دێتە خوارەوە، ئەوانەی کەکێشیان مام ناوەندین گۆڕانێکی زۆر ڕوونادات، بەلآم ئەوانەی کە لاوازن کێشی لەشیان دەست ئەکات بەبەرزبوونەوە هەروەها ئەوانەی گەنجن و لەشیان پڕنەبووە لەدروستبووی مردوو جێگیر نەبووە لەکەمبوونەوەی کێشدا هیچ ڕوونادات.

داوای لێبوردن ئەکەم لەخوێنەرانی بەڕێز داواکارم کە ئەم بەشەی ئەم کتێبە دەربارەی دروستبووە ڕاستییەکان و درۆییەکان بخوێننەوە و سەرنج دەرانە بۆ ئەوەی بزانن کەمن ڕاستییەك بۆ هەموو مرۆڤی سەر زەوی ئاشکرا ئەکەم کە ئەویش ئەوەیە: کەهەرچی ئەرك و پارەیەك خەرج ئەکرێت بۆ بە دەستهێنانی خواردنی ئامادەکراو هەمووی بەخۆڕاییەو هەمووی بەبادا ئەڕوات، ئەمەی کە ئەیڵێم نەلەخۆبایی بونەو نەهەڵەیە. ئەم هەموو پارە خەرج کردنە نەك هەر بێسوود ئەڕوات بەڵکو ئەبێتە هۆی هەموو گیروگرفتەکان، مرۆڤ پارە ئەدات و نەخۆشی ئەکرێت.

لەئەنجامی زۆر خۆریو وورگ پڕکردن، وورگی زۆر کەس ئاگر ئەگرێت بە پەلەو بەهەڵپە تا بیبسی یەك یان پەرداخێك لە دروستکراوێکی

کیمیاوی بەناو هەرسکەر ئەکات بەسەریدا تا گڕو کلێپەی ئەکوژێنێتەوە. هەرچی نەخۆشی هەیە لەو لەشە مردووانەدا کۆبۆتەوە، دزی درۆزنی و پیاوکوشتن و شەڕو شۆڕ هەمووی لەم لەشە درۆزنانەوە پەیدا ئەبێت و سەر هەڵئەدات. هەرچی مردووخۆرە خاوەنی لەشێکی درۆینەیە. بەکێشی جۆراوجۆری بێکەڵك زیادلە(١٠- ١٥- ٧٠- ٩٠) کیلۆ، سالێ بەسالێ لەشی درۆو پووچ لەزیادبووندایە لەگەڵ زیادبوونی خواردنی دەستکرد. وای لێهاتووە کەزۆربەی منالەکانی ئێستای جیهان بەشێوەیەکی دروستکراوانەی وا دێنە جیهانەوە کە ئەگەنە (١٤-١٥) سالێ بەپیری ئەگەن (پیر ئەبن). تواناو جوولەو هێزیان ئێجگار سستە ئەو وێنە فو تێکراوانەی کە بەسەر قوتوی شیری ووشك و خواردنە دەستکردەکانی تڕەوە کە سەرمایەدارەکان بلاوی ئەکەنەوەو گیرفانیان پێ پڕئەکەن، نیشانەی نەخۆشی و مەرگی ناهەموارە، بەلام مرۆڤی بێچارە چاوی ڕاستیی نییە تا ڕاستییەکان ببینێت.

ئەوانەی کە بەلاواز دێنە بەرچاو کامەرانترن چونکە چونکە ئەوانە هێشتا لەشی درۆ تیایاندا خۆی دانەکوتاوەو خۆی نەکردووە بەمێردەزمەی سەرشانیان، لەم جۆرە مرۆڤانە (١٠٠ — ١٥٠) سالێ لەمەو پێش زیاتر بەرچاو ئەکەوتن تا ئەمڕۆ. ئەمانە هێشتا لەشە درۆکەیان گەورە نەبووە و باری سەرشانیان کەمێك سووکترە، تەنها ئەوە نەبێت کە فێری ئەو جۆرە خواردنە نەبوون و لەگەڵی ڕاهاتوون حەز ئەکەن زیاترو زیاتر لەم خواردنانە بخۆن. بێگومان کە لەشیان مامناوەندی یا لاوازن باری لەشیان گران نییە و هەموو ئەندامەکان و دروستبووەکانی لەشی تەنها ئەوەندەیە کە بەئەرکی پێویست هەڵئەسێت، بێگومان ئەو لەشانەی کە بەم جۆرەن حەز ناکەن باری لەشیان گران ببێت.

لەبەر ئەوە کاتێك کە ئەمانە زیادەخۆری ئەکەن لەوشێوە خواردنە ئامادەکراوانە هەست بەتێکچوون و نائارامی ئەکەن لەلەشیاندا. ئەوەیە هەست بە تێکچوونی گەدە و نەسرەوتن و زۆر ئەنجامی تری لەم جۆرە ئەکەن. کورت بینی مرۆڤ لێرەدایە، لەجیاتی ئەوەی بەم جۆرە کەسانە بڵێن هۆی ئەم بێ ئارامی و تێکچوونەی تۆ ئەمەیە، هەڵئەسن بەهاندانیان بۆ بەکارهێنانی بەناو بەهێزکەرە کیمیاوی یەکان و خواردنی گۆشت و زۆر شتی تر وە دووریش نییە کە پێی ئەڵێن میوە نەخۆیت، سەوزە نەخۆیت!!!.

بێگومان ئەمە لەزانینەوە نییە، لەنەزانینەوەیە خۆ ئەگەر بێت و ئەم مرۆڤە نەزان و سەر لێشێواوانە بەڕاستی گوێڕایەڵی ئەم جۆرە ئاموژگاریە دڵسۆزیانە بن ئەوا: یان بەهۆی برسیەتی تەواو بەکارهێنانی داوودەرمانی ژەهراوی و جۆرەها دروستکراوەوە ئەو مرۆڤە ژیان لەدەست ئەدات، وەکو دوو منالّەکەی من. یان بەهۆی زۆر خۆرییەوە لەو جۆرە خواردنە. ئامادەکراوو لەش قورس کەرانەوە لەشێکی درۆ، جانەوەرێك ئەچێتە پاڵ لەشە ڕاستی یەکە، کە لەسەر خواردن دائەنیشێت حەزئەکات بەشی شارێك بخوات.

لێرەدایە کەلەشە زیندووەکەی مرۆڤ لەنێو ئەچێت و لەشێکی مردووی ترسناك لەشێکی بێگیان و گەورەترین سەرچاوەی هەموو جۆرە نەخۆشییەکی تۆقێنەرو بێچارە کە سەر لە پزیشکەکان ئەشێوێنێت و وایان لێئەکات کە دەست بدەنە نەشتەرو ئەو کات پەیمانی مردن یان نەمردنی پێ مۆر ئەکەن. بێگومان یان خەبەری ئەبێتەوە یان دەم و دەست گیانی لەدەست ئەچێت. خۆ ئەگەر لەهەمان کاتیشدا نەمرێت ئەو هەر خاوەنی ئەو لەشەیە کە ئەو نەخۆشییەی بۆ بەرهەم هێناوە. لەشی

بێچارە، ئەگەر مرۆڤ ڕاستی بزانێت کە بەچ خواردنێکی بێگیان ڕاهاتووەو لەشی بێتاوانی خۆی لەناو ئەبات و ئەیکاتە سەرچاوەی ناڕەحەتی و دەردیسەری، ئەوا ئەو لەشە، ئەهاتە زمان و ئەیووت: تکات لێ ئەکەم بەزەییت بەمندا نایەت بەزەییت بەخۆتدا بێت، تکات لێئەکەم کە ئەمفەوتێنی بهێڵە با بەرسێتی بمرم و ئەم بەناو خواردنەم ناوێت.

کاتێك کە باوکێك خێزانەکەی بۆ نانخواردن ئەباتە چێشتخانەیەکەوە چەند دینارێك ئەدات تا منداڵەکانی برنج و کەباب و گۆشت و هەندێ سەوزە یان کەمێك تەماتە ئەخۆن، لەڕاستیدا ئەوان نانیان نەخواردووە، پارەیان داوەو لەشی خۆیان پێگران کردووە، تەنها خواردنێك کە لەشی ئەوان کەڵکی لێوەربگرێت ئەو تۆزە سەوزە و تەماتە کاڵە بووە کە لەدەست ئاگر ڕزگاری بووە. وابزانم کە مرۆڤ چاوی هەڵئەهێنێت لەخەوی چەند هەزارە ساڵە بەئاگا دێت ئیتر پێی شەرمە کە چەندەها کیلۆ گۆشتی زیادە بگرێتە کۆڵ و باوەش لەملا بۆ ئەولا بەهەناسە سواری و ڕەنگی سوورهەڵگەڕاوەوە بیگوێزێتەوە (حەماڵ) هەڵگری بارێکی ناشیرین بێت. لەسەر ئەم سفرەو ئەو سفرە، لەم چێشتخانەو ئەو کەبابخانە هەر بکات بەقوڕگیاو ئەم بارە ناشیرینە ڕۆژ بەڕۆژ ناشیرینتر بکات بەڵێ شەرمە زۆر شەرمە.

هەندێك کەس ئەڵێن: ((تەمەن درێژی و زۆر ژیان بۆ چی باشە، من ئەمەوێ بخۆم و بمرم))، ئەمە ناشیرینترین ووتەیە کە لەدەمی مرۆڤ دەرئەچێت کەواتە ئەمانە بەئاشکرا هاوار ئەکەن بۆیە ئەژین کە بخۆن. ئەگەر بەدەم ئەوەش ئەڵێن بەکردەوە ئەیسەلێنن. هەرچۆنێك بێت گرنگ نییە ئەم مرۆڤانە با بۆ قاپێك گۆشت یان قاپێك خواردنی چەورو

بەتامی دەمی ئەوان گیان و تەندروستی خۆیان بکەنە قوربانی. بەڵام ئایا منداڵەکانی ئەمانە هەروەکو ئەوان ئامادەن ئەم کارە نابەجێیە بکەن؟

ئایا ئەوانیش ژیان و تەندروستی خۆیان ئەکەن بە قوربانی چەند کەبابێك؟.

بێگومان، نەخێر، نەخێر.

ئەو ساوایانە، ئەو بێتاوانانە بەهیچ شێوەیەك نایانەوێت تەندروستی و کامەرانی ژیان، تەمەن، جوانی سروشت، تامی ڕاستی خواردنی سروشتی، جۆرەها میوەی بەتام و پڕسوود، ئارام بەخش بگۆڕنەوە بەو خواردنەی کە ئەم وورگزل و زۆر خۆرو تێر نەخۆرو چاوبرسییانە ئەیخۆن.

﴿سەرچاوەی نەخۆشی و پەیدابوونی﴾

و

﴿ چۆنییەتی لەناوبردنی ﴾

ووتمان کە خواردنە بێگیانەکان لەلەشی مرۆڤدا تەنها لەشێکی بێگیانیان لێ دروست ئەبێت کە ناتوانن هیچ کارێك ئەنجام بدەن تەنها ئەوە نەبێت کە ئەبنە بار بەسەر خانە زیندووەکانەوە.

کەچی مردووخۆرە سەر لێ شێواوەکان ئەم بارگرانییە بەقەڵەوی و تەندروستی ناو ئەبەن، بێجگە لەمەش ئەوەی کە کۆیرانە زیاتر هەڵپەی بۆ ئەکەن خواردەمەنییە ئاژەڵییەکانن، کە نەك تەنها ئەبنە بارگرانی بۆ لەش، بەڵکو گرنگترین هۆو دروستکەری نەخۆشییەکانن کەبەرەبەرە ئەگاتە هەموو کون و قوژبنێکی لەشی مرۆڤو سالێ بەسالێ زیاتر کەڵەکە ئەبێت و کۆئەبێتەوە بەشێوەیەکی سفت و بێگیان تا وای لێدێت ، زالێ دەبێت بەسەر توانای ڕاستی لەشی مرۆڤدا بەشێوەی نەخۆشییە بێچارەکان بەرەبەرە خۆی دەردەخات.

وەك(نەقرس) نەخۆشی پاشاکان (داء الملوك)، ڕەقبوونی دەمارە خوێنینەکان، بەرزبوونەوەی تەوزمی خوێن، سووتانەوەی جومگەکان (هەوی جومگەکان). هەوکردنی گورچیلە و پەیدابوونی بەردو نەخۆشییەکانی دلێ وێ بلاوبوونەوەی چەوری و پیسبوونی خوێن و چەندەها نەخۆشی تری لەم بابەتە لەلایەکی تریشەوە بەهۆی نەخواردنی خواردنە سروشتییەکانەوە سێڵەکانی لەش و ئەندامەکان، هەموو دروستبووەکان و لینجاوو شلەدەردراوەکانی ناو لەشی مرۆڤ لاواز و بێتوانا دەبن ناتوانن کارە پێویستییەکانی خۆیان ئەنجام بدەن. بابزانین

نەخۆشییەکانی دڵ کەئەبنە هۆی مردن و بێزارکردنی زۆر کەس چۆن پەیدا ئەبن! شێوەو هاتوچۆی خوێن لەلەشدا وەکو بۆرییەکانی ئاوی شارێك وایە، ئەگەر ڕۆژێك چەندەها پیسایی بکرێتە ئەم بۆرییانەوە، بێگومان ئەم بۆرییانە لەشوێنێکدا هەر ئەگیرێت و ئەبێتە هۆی بڕینی ئاو.

بەهەمان شێوە ئەو هەموو خلتەیەی کەلەو خواردنە بێگیان و پڕ چەوری و ئامادەکراوانە کە هەموو بەیانیو نیوەڕۆو ئێوارە مردووخۆرەکان لەسەرسفرە ئەیکەنە وورگیانەوە. خوێن لەملا ئەیگوێزێتەوە بۆ ئەولاو دڵی بێچارە لەجیاتی خوێنێکی پاك و پاڵێوراو بۆ لەش بنێرێت، ئەبێ خوێنێکی خەستەوەبووی پیس و خلتاوی بنێرێت.

ئەمەش ئەبێتە هۆی ماندوبوونی دڵ، هەموو جارێکیش کە ئەم خوێنە تێپەڕ ئەبێت. چین لەدوای چین ئەو چەوری و خلتەیە لەدڵ و دەمارەکان و هەموو خوێنبەرو خوێنهێنەرەکاندا ئەنیشێت و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ تیرەی ئەم دەمارانە کەمتر ئەبێتەوە، تا بە ئێجگاری ڕێگای تێپەڕبوونی خوێن ئەبەستڕێت و بێچارانە ئەو مرۆڤە گیان ئەکاتە قوربانی پاروی چەور. کاتێك کە هەندێك پیسایی ئەکەوێتە ناو بۆرییەکانی ئاوەوە. ئایا ئەبێ گیرانی ئەم بۆرییانەچاوەڕوان نەکرێت؟.

بێگومان ئەبێ چاوەڕوانی گیرانی ئەو بۆرییە بکرێت، کاتێك کە مرۆڤ دائەنیشێت دەست بەخواردنی مریشك و گۆشت و چەوری و هێلکە و پەنیر و جۆرەها خواردنی مردوو ئەکات ، ئەبێ خۆی ئامادە بکات بۆ گیرانی دەمارەکانی، ئەمڕۆ نا سبەینێ ، گەنج بێ یان پیر. کاتێك کە پاروی خۆشی ئەو ، ئەو خواردنانەیە ئەبێ چاوەڕوان و ئامادەی مردنێکی یان کتوپڕ یان ژیان بێزارکەر بێت.

﴿ هۆیەکی تری وەستانی دڵ ﴾

هەروەها کە ووتمان خانەو سێڵی ئەندامەکانی لەشی مردووخۆر لەخواردنی بێگیان دروستبوون دڵیش یەکێکە لەو ئەندامانە لەخواردنی بێگیان دروستبووە. توانای کەمە، بێهێزە، لەئەنجامی تەنکبوونی دەمارەکانەوە دڵ ناچار ئەبێت کە زۆر لەخۆی بکات بۆ زیاتر پاڵپێوەنانی خوێن و گەیاندنی بۆ هەموو بەشەکانی لەش. ئەمەش کارێکی ئاسان نییە بۆ ئەم جۆرە دلانە. لەبەر ئەوە بەرگەی ئەم ئەرکە ناگرێت پاش ماوەیەکی کەم لەپڕ لەکار ئەکەوێت. ئایا پزیشکەکان بۆ ئەم جۆرە کەسانە ئەبێ چی بکەُن؟ بێگومان هەر ئەبێ شتێك بکەن، لەجیاتی ئەوەی بەم جۆرە کەسانە بڵێن کە هۆی پەککەوتنی دڵتان ئەمەیە، هەڵئەسن بەجۆرەها کارو نەشتەرگەری (زانستیانە)ی سەیر.

بەدروستکراوە کیمیاوییەکان خوێن تەڕ ئەکەن بۆ ئەوەی بەئاسانی ماوەیەك بگەڕێت، بەجۆرەها داوودەرمان دەمارەکانی خوێن ئەکشێنن تا بەئاسانی خوێن هاتوچۆ بکات. بەدەرمانی زەهراوی ترجوڵەو پاڵپێوەنانی دڵ زیاتر ئەکەن، بۆ ئەوەی دوا ووزەی خۆی بخاتە کارو خێراتر کار بکات. دوای چەند شووشە و پاکەتە حەبێکی بەناو بەهێزکەر دڵ ئەگەڕێتەوە سەر دۆخی جاران و لەجارانیش خراپتر خڵتەی بەهێزترو پیستر ئەچێتە لەشییەوە، هەندێك پارەی زیاتر ئەچێتە گیرفانی پزیشك و دەرمانفرۆشەکانەوە، بێجگە لەو پارەیەی کە ئەچێتە گیرفانی پشکنێرەکانەوە. بەڕاستی بازرگانییەکی (زانستی) بێ بەزەییانەیە.

کاتێك ڕێگای خوێن لە دەمارەکاندا تەسك ئەبێتەوە دڵ بەناچاری زۆر بۆ خۆی ئەهێنێت زیاتر خۆی ئەگوشێت، لێرەدا تەوژمی خوێن بەرزئەبێتەوە(ضغط الدم)، جا بۆ ئەوەی پزیشکەکان بۆ ئەم جۆرە

نەخۆشانە وا دەر بخەن کە تەوژمی خوێنی ئەویان هێناوەتە خوارەوە جۆرە دروستکراوێکیان دۆزیوەتەوە کە دەمارەکان بەشێوەیەکی دەستکردانە ئەکشێنن، پاش ماوەیەك لەبەر ئەوەی دیوارەکانی دڵ بە کۆمەڵێك لە سێڵی زیادە تەنراون دڵ ماندوو ئەبێت و بەئێجگاری پەکی ئەکەوێت. ئەمجارەیان بەپێچەوانەوە تەوژمی خوێن دائەبەزێت دیسان بۆ ئەوەی پزیشك بێدەسەلاتانە بەدیار نەخۆشەکەو گیرفانییەوە دانەنیشێت هەڵئەسێت بەبەکارهێنانی دەرمانێك بەپێچەوانەی ئەوی پێشووەوە. دەمارە تەسکبوەوەکانی ئەوەندەی تر تەسك ئەکاتەوە، تادڵ نا چار بکات کە دوا ووزەی خۆی بخاتە کارو خوێن بەم دەمارە تەسکانەدا پاڵپێوەبنێت.

جارێکی تر تەوژمی خوێن بەشێوەیەکی کاتی بەرزئەبێتەوە، پزیشکی خاوەن بەزەیی بەدڵ ئارامی و گازپەسەندییەوە پارەکە ئەخاتە گیرفانییەوە.

زەهری((دەرمانی)) یەکـەم دەمارکشـێنەر RASADILATATORES

دووەمی دەمارتەسککەرەوە((RASOCONSTRICTORES)) یان ناولێناون

چـەندەها زەهـری دروستکراوی تـریش بەکارئـەهێنـرێت بـۆ خستنەوە کـارو خێراترکردنـی کـاری بەشـە مانـدووەکانی لـەش ئـەم زەهرانـەش نـاو ئـەنێن بەهێزکـەر(مقـوی). خواردنـەوە ئەلکحولییـەکان بێهۆشـکەرەکان و چایی و قاوەشیان هەر بەووریاکەرەوە داناوە بەم شێوەیە سـەر لێشـێواندن و جادووگەرییە زانستییانە دووتـوێ ی چـەندەها کتێبـی گـەورە گـەورەیان ئـاخنیوە. پـەروەردگار هـیچ ئەنـدامێکی یـان دروسـتکراوێکی زیانبەخشـی لەلەشی مرۆڤدا بەجێ نەهیشتووە کەچـی ئـەبینین دەرهێنـان و فرێـدانی ئالّوو (لەوزەتێن) لای پزیشکەکان زۆر سروشتییەو سادەو بێلێکدانەوەیـەو پێویستە بزانرێت کە ئالّوو لەلەشی مرۆڤدا وەکو پاسـەوانێك وایـە لـەکاتی هێرشی دوژمندا ئەکەوێتە بەرهەڵستی کردن و بەرگریکردن لەو هێرشەی دوژمن، لە ئەنجامدا یان زاڵ ئەبێ بە سەریدا بێ هیچ کار ئەنجامێك، یـان لـە ئەنجـدامی چـوونە ژوورەوەی ئـەو جـۆرە (میکـرۆب) و دژانـەدا کـە بەرگرییان کراوە لەو ئـالّووەدا کۆئەبنـەوە و لـە ئەنجامـدا هێـزی لـەش زاڵ ئـەبێت بـە سـەریاندا و پـاش ماوەیـەك ئـەو دوو پاسـەوانە ئەکەونـەوە حەسـانەوەی خۆیـان و خـۆ ئامـادەکردن بـۆ هێرشـێکی تـر، کەچـی پزیشکەکان لەجیاتی ئەوەی هەڵسن بە بەهێزکردنی ئـەو دوو پاسـەوانانە، دەست ئەدەنـە نەشـتەرو هـەردووکیان لـەبن ئـەقرتێنن و فرێیـان ئـەدەن، ئەوسـا هـیچ بەرگرییـەك نامێنێت بەرامبـەر بـە هـەر هێرشـێك کـە لـەو رێگایـەوە بیـەوێت بچـێتە ژوورەوە. خواردنـە بێگیانـەکان ئەبنـە هـۆی تێکچـوونی ئـەرکی هـەموو ئەندامـەکانی لـەش و ئـەو لینجاوانـەی کـە لەلەشدا گرنگترین کار ئەنجام ئەدەن. ئەو خواردنـە مـردووەی کـە ئەبێتـە

هۆی تێکچوونی ئەرکی ئەنزیمەکان، وەکو ئەبینرێت هەندێك مرۆڤ وەکو قامیشێکی لێدێت تەنها ئێسقانی ڕووت، هەندێك دەها کیلۆ گۆشت ئەبێتە بار هەر نالّەیان دێت لەژێریا، هەروەها لینجاوی تیرۆئید(ئەنسۆلین) جارێك کەم جارێك زیاد دەرئەدرێت. بۆ لەناو بردن و بەناو چارەسەری ئەم ڕوودان و تێکچوونانە، (زانایان) هەزاران کتێب پڕئەکەنەوە، هەزاران کۆبوونەوەی زانستییانە ئەبەستن، بەهەزاران هۆرمۆن و دروستکراوی کیمیاوی بەکارئەهێنن و بلاّو ئەکەنەوە کەچی نایانەوێت بەتەنها یەك هەنگاو کۆتایی بەهەموو ئەو ڕوودان و چەرمەسەرییانە بهێنرێت، ئەویش بەبەکارهێنانی خواردنی سروشتی.

گەڕانەوەی ژیان و تەندروستی سروشتی بۆمرۆڤ هەچ کەسێك ووشەی سروشتی تێ نەگات بائاگادارنییت و بزانێت کەهیچ نازانێت و تێ ناگات. بائاوڕێك لەشێرپەنجە (سرطان) کەئێستا سامناکترین و کوشندەترین نەخۆشی ئەم سەردەمەیە کەبۆشارەزایان خۆشیان دەرکەوتووە کەهۆی پەیدا بوونی ئەم نەخۆشیە تەنها شێوەی خواردنەو زۆر خۆری خواردنە بێ گیانەکانە .بەلاّم نایانەوێت ئەم ڕاستیە ئاشکرا بکەن و بەرگوێی مرۆڤ بکەوێت، گوایا لەبەر ئەوەی نایانەوێت مرۆڤ لەتام و چێژی پاروی چەورو خواردنە بەهێزەکان بێبەش بێت (لەڕاستیدا بەهێزن لەپەیدابونی نەخۆشی شێرپەنجەو هەموو نەخۆشیەکانی تر)هەڵبەت چەند پزیشکێکی مرۆڤ دۆست لەچەند شوێنێکی جیهاندا هەن کەڕێگەی ڕاستیان گرتۆتە بەر بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یە وەئەنجامەکەشی ئەوە بووە کەئێمەو هەموو مرۆڤ دۆستێك ئەیەوێت، بەلاّم دەسەلاّتدارە میریەکان و ئەوانەی بازرگانی بەم کارە پیرۆزەوە ئەکەن نایانەوێ ئەم ڕاستییە بلاّو ببێتەوە .

ئەوانە چۆن ئەتوانن ئەم کارە بکەن؟ ئەم زانا دڵسۆزانە ی مرۆڤایەتی بۆدۆزینەوەی هۆکانی شێرپەنجەملیاردها لەچەندین وولاّت وەر ئەگرن و مەلە لەناو دۆلاردا دەکەن، چەند ڕۆژێك لەمەو بەر لەیەکێك لەڕۆژنامەکاندا نوسرابوو کەتەنها وولاّتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا سالاّنە بۆئەم مەبەستە ٣٥٠ ملیۆن دۆلار ئامادەدەکات .

هەر بەو شێوەیەی کەلە پێشەوە باسمان کرد، سێڵە شێرپەنجەییەکان، کەلەخواردنی بێ گیان دروست ئەبن، ئەم سێڵاّنە (خانانە)بەهەموو لەشدا بلاّو ئەبنەوە و خۆیان دائەکوتن، یەکەم خانەی شێرپەنجە لەهەج شوێنێکی لەشدا کەلەباربێت بۆ گەشەو زیاد بوونی ئەوا لەوێ خۆی دائەکوتێت و ڕوژ لەدوای ڕۆژ لەزۆربوون و گەشەکردندا ئەبن و لەشە ڕاستیەکەی کەلەخواردنی زیندوو(سروشتی) دروست بووە لەئەنجامی بەش نەکردن و نەبوونی خواردنی سروشتی و زیندووەوە بەشێوەیەك لاوازو بێ توانا ئەبێت کەناتوانێت بەرگری لە دروست بوون و گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان بکات .بەلاّم کاتێك مرۆڤ بەئێجگاری واز لەمردوخۆری ئەهێنێت هەردوو جۆرەسێڵەکان

١. ئەو لەشە درۆزنە کەڵەکەبووە ی کەلەچەندەها کیلۆ گۆشتی مردوو پێکهاتوەو مرۆڤ بەقەڵەوی ناوی ئەبات .

٢ــ ئەو سێڵە شێرپەنجەییانە لەبرسانا وورده ووردە لاواز ئەبن و ئەمرن .

ئایا بۆچی ((زانایان و پسپۆڕان)) ئەم ڕوودانە سادەو بێ پێچ و پەنایانە نابینن ؟بۆچی پەردەیەکی ڕەش و ئەستوریان داوەبە ناوچەوانی خۆیانداو جیهانێکی خەیاڵی و پڕلە دانانی بیرکاریانە(فرضیات حسابیە) وبەهەزاران ناوی (زانستیانە) وەسەری خۆیان هێناوەتەوە یەك و

هەزارەها شێوەی بەکارهێنان و داوو دەرمانی زەهراوی کوشندەیان دروست کـــردوە و ملیۆنـــەها دۆلار خـــەرج ئەکـــەن بۆدۆزینـــەوەی چارەســـەری نەخۆشیەك کەهۆکەی ئاشکرایە .ئەوانە بۆلەئاستی سروشتدا خۆیان گێل کردووە ؟ بۆوورد نابنەوەلەسروشت و لەو کارگە گەورەیە، درەختێك چۆن و لەچـی دروسـت ئـەبێت، هەمووگیانـدارەکانی سـەر زەوی ئـەم کارگـە گرنگانە کەهێشتا هیچیان دەربارە نەزانراوە، چۆن ئەم کـارە ووردو ڕێك و پێکانە ئەکەن ؟

تاکـەی لـەماوەی چـەند ساتێکدا ئـەو حواردنـە سروشـتیەی کەهـەرگیز ئەم شارەزایانە لێ ی تێناگەن لەسەر ئاگر ئەفەوتێنن وبەخڵتە مردوەکـەی وورگی خۆیان ئەئاوسێنن ؟

دیسـان و چـەند بـارەو ملیۆنـەها جـاریش ئەیڵێمـەوە کەهـەموو ئـەو دەردی سەری و بەدبەختیانەی کەتووشی مـرۆڤ بـوون و ئـەبن لەئـەنجامی یەك هەڵەی ئێجگار گەورەدایە، ئەو هەڵەیەش (بێ گیـان کردنـی خواردنـە زیندووەکانە) مردو خۆری بەکارهێنانی دروست کراوە کیمیاویەکانـە .ئـەم نەگبەتیەش بەسێ شێوە هەڕەشە لەتەندروستی مرۆڤ ئەکات :-

١ـ کۆبونـەوەی تـەنی زەهـراوی کەبـەهۆی خواردنـە بـێ گیانەکانـەوە (مردوەکان) ئەچێتە لەشەوە .

٢ـــکەم بـــوونی ســـێڵی زینـــدوو کەلەئـــەنجامی نـــەخواردنی خواردنـــە زیندوەکانەوە ڕوو ئەدات .

٣ـکۆبونـەوەو کەڵەکـەبوونی سـێڵەمردوەکان کەلەئـەنجامی زۆرخـۆری خواردنـە بـێ گیانەکانـەوە لـەش قـورس ئـەبێت و لەئەنجامـدا زاڵ ئـەبن بەسەر لەشە زیندوەکەدا و هەر ڕۆژەی نەخۆشیەك سەر هەڵئەدات .

سێ خاڵی ناو براو لەکاتی سەر هەڵدانی هەچ نەخۆشیەك یارمەتی دەری یەکتری ئەبن .تەنەزەهراویەکان لەهەموو شوێنێکی لەشدا جێ ی خۆیان ئەکەنەوە و دەست بەخراپکاری ئەکەن .لەئەنجامی کەم بوونی خواردەمەنیە زیندووەکان سیلّە زیندوەکانیش هەروەها کەم ئەبن و ئەوانەش کەهەن بێگومان لاوازن و بەرگری سیلّە مردوەکانی لەش ناگرن و ئەبن بەژێر باری ئەوانەوە لەشی مرۆڤ جیهانێکی فراوانە لەملیاردەها سێڵ پێك هاتووە، هەر یەك لەم سێلاّنە کارخانەیەکی گەورەو پڕلە ووردەکاری ئێجگار بایەخ دارن بەیارمەتی و پێکەوە کارئەنجامدانی ئەم سێلاّنە ئەو جیهانە فراوانە کەمرۆڤی ناوە ئەبەن بەڕێوە بۆنمونە:

ئەو سێلاّنەی کەمێشکی مرۆڤیان لێ پێك هاتوە کەزۆربەیان لەچەندین مەتریك درێژترە لەکارەبا خێراتر ووردترفەرمانەکانی مێشك ئەگەیەنێتە هەموو شوێنەکانی تری لەش .سێڵی ماسولکەکان کەزۆر هەستیارانە (حەساسانە) کرژبوون و خاو بونەوەی ماسولکەکان ئەبەن بەڕێوە کارە قورسەکان ئەنجام ئەدەن .ئەو سێلاّنە کەدەرهاوێژەرە گرنگەکانی ناو لەش پێك ئەهێنن لەئەنزیم و هۆرمۆن و لینجاو ..... ماسولکەکانی دڵ کەگرنگترین ئەندامی کاریگەرو نەوەستاوی لەشە .ئەو سێلاّنەی کەگورچیلەکانی لێ پێك هاتووە هەموو ئەو تەنە بێ کەڵك و پیسانەی کەلەڕێگەی گورچیلەکانەوە بێ دووا کەوتن و ناتەواویەوە دەرئەدرێت .هەروەها هەموو ئەندامەکانی لەش کەهەر یەکەو کارێکی تایبەتی ئەنجام ئەدات کەئەگەر بێت و ئەم کارانە بەڕێك و پێکی ئەنجام بدرێت و لەیاسای سروشت لانەدەن ئەوا مرۆڤ بەئاسودەیی و بێ دەردی سەری و تەمەن و تەندروستی سروشتی خۆی بەسەر ئەبات .زۆر باڵدار (٢٠٠ - ٣٠٠) ساڵ ئەژی کەچی مرۆڤی

سەرلێشێواو و دێوانە بە(٧٠ ٨٠) ساڵ گەیشتووە لای وایە کەپیر بووە و چاوەڕوانی مەرگ ئەکات و مردن لەو تەمەنەدا بەمردنێکی سروشتی ئەزانێت

هەموو بەش و دەزگاکانی هەریەک لەم سێلاێنە پێچراوەتر و تەواو تر لەهەموو ئەو کارخانەو دەسگایانەن کەمرۆڤ تائەمڕۆ دروستی کردوون هەموو زاناو پسپۆڕانی جیهان ناتوانن سێلێک لەم سێلاێنە دروست بکەن ، ئەم ((زاناو پسپۆڕو شارەزایانە))

کەخەریکی دروست کردنی جۆرەها داوودەرمان و دروستکراوی کیمیاوی و (پرۆتین) زولالی دەست کردوو ڤیتامین ئەخەنە بەردەستی مرۆڤ بەنیازی بەهێزکردن و قەڵە و کردنی ئەو مرۆڤەی کەلەڕاستیا لەبرسانا تووسی ئەم بەسەر هاتانە بووە، ڕۆژی گەیشتوەبە ڕۆژێک وەک ئەستێرەیەک لەتاریکە شەوێکدا بەئاستەم بریسکەی دێت کاتێک گەسەر لێشێواوێک هەموو تەمەنی خۆی بەدروست کردنی دەرمان و دروست کراوە کیمیاویەکان وە خەریک ئەکات و زەهرێکی تازە ئەدۆزێتەوە بێ یەک و دوو خەلاێتی نۆبلێ پێشکەش ئەکەن .

ئاخۆکاتێک پێشکەش کەرانی خەلاێتی نۆبلێ لەڕاستیەکان ئاگادار ئەبن چەند پەشیمان ئەبنەوە و لێوی خۆیان ئەکرۆژن (ئەگەزن).

چەندەهاجار ئەیلێم ودیسان ئەلێم : هەرچی دەربارەی ئەفسانەی زولال و ڤیتامین وتەنەکانزاییەکان و ..... ووتراوەو نوسراوە پێویستە بەئێکجاری کۆتایی پێبهێنرێت و نابێ هیچ لەو بارەیەوە باس بکرێت .ئەبێ ئەوەبزانرێت :ئەو خواردنەی کەگیایی و زیندووە هەموو شتێکە .ئەوەش کەبێ گیانە نەک هەرهیچ نیە بەڵکو زەهراوی و کوشندەیە. بۆڕون کردنەوەی زباتری ئەنجامی مردو خۆری لێرەدا

پێویستەباسی زولال بکرێت بەتایبەتی زولالی ئاژەڵی کەگەورەترین هۆی نەخۆشی و دەردی سەری و مردنی ناهەمواری مرۆڤی ئەمرۆیە.

لەم جیهانەدا کەس نیە کەگوێی پرنەبوبێت لە (سودو گرنگی زولالی ئاژەڵی وابەهێزەو ووزەدارەو بۆدروستکردنی لەش پێویستە بەتایبەتی بۆمندالْ، گۆشت، ماسی، هێلکە،پەنیر،شیر، کەرەو لەم جۆرەخواردنانە کەئێجگار گرنگ و پێویستن کەمرۆڤ ئەبێ ڕۆژانە لەم خواردنانە بەڕێژەیەکی باش و پێویست بخوات) بەلاّم ڕاستیەکەی بەتەواوی بەپێچەوانەوەیە :لە٩٠٪ی ئەو نەخۆشی و زەهرانەی کەلەلەشی مرۆڤدا سەرهەلْ ئەدەن و پەیدا ئەبن لەئەنجامی خواردنی زۆری خواردەمەنیە ئاژەلّیەکانەوەیە .بەتایبەتی لەکاتێکدا کەئەم خواردنانە ئەخرێنە سەر ئاگر .لەڕاستیدا ئەم تلّپەیە کەتلّپەیەکی سووتاوە زیادەیەو لەشی مرۆڤ هیچ پێویستیەکی بەم تلّپەسوتاوەنی یەو بەهەزار ئەرك و خۆماندو کردن تالەکۆلْ خۆی ئەکاتەوەو فرێی ئەداتە دەرەوە، ئەوەیە کەمرۆڤ لەپاش ئەوەی کەوورگی پرئەکات لەم جۆرە تلّپەیە هەست بەگەرمیەك و ماندو بوونێك ئەکات، هەروەك و لەناوسکیدا ئاگرێك بەربوبێتەوە .

لەبەر ئەوە حەز ئەکات شتێك بکات بەسەر ئەم ئاگرەدا و بیکوژێنێتەوە، وائەزانێت زۆرتینویەتی پەنائەباتە بەر شوشەیەك بیبسی یان ئاوی سارد ئەوەندەی تر باری خۆی گرانتر ئەکات، چونکە لەشی ئەو هیچ پێویستیەکی بەو ئاوە نییە .

دلْ ناچار ئەبێت لێدانی خۆی زیاتر بکات تا بتوانێت زووتر ئەم ئاوە لەلەش بگەیەنێتە گورچیلەو پێست تا لەوێوە بچێتە دەرەوە وەکو جۆگەی ئاوو عارەق لەهەموو شوێنێکی پێستیانەوە دیتە دەرەوە .بەتایبەتی

ئەوانە کەباری لەشیان لەم جۆرەتڵپانە گرانترە (قەڵەون) ئەبێ هەمیشە دەستە سرێك بەدەستیانەوەبێت عارەقی دەم و چاویان بسڕن .

ئەمە تام و چێژی ئەم جیهانەیە، ئەمە کەڵك و گرنگی ئەم خواردنە بەهێزو ووزەدەرانەیە کە(شارەزایان)، شەوو ڕۆژ لەم بارەیەوە ئەدوێن و ئامۆژگاری مرۆڤ ئەکەن، مرۆڤ لەجیاتی سووك بونی جوڵەو هەڵس و کەوتی و بەهێز بوونی ئەبینن قورس تر ئەبێت سنگی وەکو بارێکی گرانی لەسەر بێت بەزۆر بەرزو نزم ئەکات و هەناسە ئەدات، بەزۆرلەسەر جێگای خۆی هەڵئەسێت و بەرز ئەبێتەوە، لێرەدا باسێکی تر سەرهەڵئەدات ئەمەیش :کاتێك عارەق لەهەموو شوێنێکی پێستەوە دەر ئەچێت کونە ووردەکانی پێست بۆئەوەی ڕێگە بەم ئاوەبدەن کەدەر بچێتە دەرەوە فراوانتر ئەبن و ئەکرێنەوە، لەم کاتەدا بایەکی سارد لەم کونانەوە ئەچێتە ژوورەوە تائەگاتە نینۆکەکان، هەست بەلەرزو سەرمایەکی سەیر ئەکات، ئەو لەشەبێگانانەی کە لەلەش دا خۆیان قایم کردوە و سێڵە مردوەکان ئەیان پارێزن ئەمەبەهەل ئەزانن و جەژنی خۆیان دەست پێ ئەکەن .

ئەڵێن مرۆڤ سەرمای بووە، بەڵام لەڕاستیدا وانی یە، ئەم مرۆڤە سەرمای نەبووە بەڵکو گەرمای بووە، خواردنی گەرم و ووزەبەخش و نیشاستەو چەوری خواردوە، لەجیاتی ئەوەی واز لەخواردنی گەرم بێنێت و دەست بکات بەخواردنی ساردوو سروشتی بەئاوی سارد لەشی خوی فێنك بکاتەوە کونە ووردەکانی پێستی دابخات، لەهەوای ئازادوپاکدا هەناسە وەربگرێت هەڵئەسێت چی ئەکات ؟ (٢ ـ ٣) دانەزمەری گەرم کەرەوە ئەکات بەقورگیا دەست ئەکات بەخواردنی چای گەرم و شۆربای گەرم دەرگاو پەنجەرەکان دائەخات، ژورەکەلەخۆی ئەکات بەحەمام ،

دووسێ لێفە ئەدات بەخۆیداو هەناسە لەخۆی ئەبڕێت، دیسان کونە ووردەکان ئەوەندەی تر ئەکشێن و لەئاو دەردانداا ئەخوسێت و تایەکی بەهێز دای ئەگرێت نزیکترین نمونەش خۆمم (٥٣)ساڵ بەم شێوەیە ژیانم بردەسەر هەموو ساڵێك دووسێ جار هەرجارەش (٣ـ٤) ڕۆژ تا ئەیسوتاندم و لەجێدا ئەکەوتم ئەوەندە ئاوم دەرئەدا کەلە(١٠ـ١٢) چرکەدا ئەت ووت ئاوم پیاکراوە .باوەڕ ناکەم ئەوکاتانەی کەتوشی ئەم دەردەناخۆشانە ئەهاتم بەنوسین باس بکرێت .(٢٠ـ٢٢)ساڵ بوو بوو بە دڵسۆزترین هاوڕێم، وام هەست ئەکرد کەسنگی من کونێکی گەورەی تیایەو هەوای سارد لەو کونەوە ئەچێتە لەشمەوە هەرچەندە جلی ئەستورو ملپێچی خوری و جۆرەها قاپوتم لەخۆ ئەپێچا ساڵ لەدوای ساڵ قایم تر ئەیگرتم و ئەیخستم .

کاتێك کەبیرو هۆش هاتە سەرمەوە ئەوسازانیم کەهۆی ئەم نەخۆشیە ناخۆش و سەختە چی یە، بۆئێستا چ زستان و چ هاوین لەهەوای ئازاددا نەبێت ناتوانم بژیم ، هیچ کاتێکیش دوچاری ئەم دەردە نابم ؟:کاتی خەوتن بەبەرگێکی سوکەوە، زستان یەك ژێر فانیلە زیاتر لەبەر ناکەم و لەژێرلێفەیەکی باریکدا کەئازادانە هەوای پێویست وەرئەگرم .شەوانی گەرمی هاوینیش بەپەرداخێك ئاو خۆم تەڕئەکەم یان ئاوێکی ساردئەکەم بەخۆمدا ئەوسا خەوێکی خۆش و ئارامانە ئەخەوم .

کەواتە (سەرمابون) سەرمابون نیە گەرما بوونە، زیندەخۆر توشی سەرمابوون نابێت چونکە خواردنی گەرم ناخوات، خواردنی ووزەدەری زیادە ناخوات، حەپە گەرم کەرەوکان ناخوات، هیچ کاتێکیش عارەق دەرنادات .خواردنی ئەو دروست بووە زیندەوکان و زۆلال و چەوری و نیشاستە و هەموو پێویستیەکانی تر لەسروشتدا ئامادەکراوون، هەروەها

ئەگەر گەرمای دەست کردی خواردنە گەرم و کالۆری دارەکان و ئاگر نەبێت، مرۆڤ ئەوەندە خۆی داناپۆشێت بەجل و بەرگ و شوێن و ژووری گەرم سەرما کەشتێکی سروشتیە لەسروشت دەرناکرێت زیانی بۆمرۆڤ نابێت ئەگەر مردوخۆرێك بچێتە ژورێکی زۆر گەرمەوە یان لەبەر ئاگرێکی گەرم (١٠ ـ ١٥) چرکە دانیشت بێ ئەوەی بەرسەرما بکەوێت توشی سەرمابوون (نەخۆشی سەرما)ئەبێت ئەوانەی دەست ئەکەن بەبەکارهێنانی سەدەها جۆر زەهرو دروستکراوی کوشندەو جۆرەها بەکارهێنراوی (زانستیانە) ی ترکە ڕێگەی ئەو بەرهەڵستیە چارەسەرکردنە سروشتی یە ئەگرن بەخواردنی مریشك، کەباب، شیر، جگەر، لەشەدرۆییەکە بەهێز نەکەن و هەموو نەخۆشیەکانی مرۆڤ هەر بەم جۆرەن و هەموو ئەو کارئەنجامانەی کەلەئەنجامی بەرگری کردنی لەش ی کاریگەرو زیندووی مرۆڤدا پەیدا ئەبن مرۆڤ پێی ئەڵێت نەخۆشی .

هەر دەردو تێك چونێك لەهەر پێکهاتویەك یان بەشێکی لەشدا دەرئەکەوێت تەنها ئەنجامی دروستبوونی سێ کارئەنجامە ناوبراوەکانە شارەزایانی مردووخۆری هەر خراپکاریەك کەلەئەنجامی مردەخۆرییەوە پەیدا ئەبێت هەزار ناوی (زانستیانە) یان بۆداناوە هەریەکێك لەم خراپکاریانە چەندەها پزیشکی چارەسەری تایبەت بەهەریەکێك لەو نەخۆشیانەوە .

دەبابزانین ئەم خراپکاریانە بەچ شێوەیەك لەلەشدا بلاوئەبنەوە، کەئاوێك (سێلاوێك)لەسەر شاخێکەوە دێتەخوارەوە تالەچالاییەکدا کۆئەبێتەوە، هەر بەو شێوەیەش کاتێك کەمرۆڤ دەست ئەکات بەخواردنی ئەو تڵپە و خواردنەمردوەی کەلە ژووڕەکانی چێشت دروست کردندا

ئامادە ئەکرێن و ئەیکاتە لەشی خۆیەوە، ئەم تڵپانە بەهەر لایەکدا کەبەرگری نەبێت و هەرلایەك کەلاوازو پڕنەبوبێتەوە ئەکشێت و ئەو شوێنە چۆڵ و لاوازانە پڕئەکاتەوە .

بەم شێوەیە شوێنێك نامێنێتەوە کەبەم جۆرە تڵپە پڕنەبێتەوە، ئیتر ئەم سێڵە مردووانە پڕلەجۆرەها زەهرو دروست بووی زیان بەخش و بارگرانکەرانە دەست ئەکەن بەخراپەکاری، کاری خۆیان لەبێ هێز کردن ولەناو بردنی ئەو لەشە دەست پێ ئەکەن .بەم شێوەیە لەلەشدا مردنێکی هێواش و لەسەر خۆ دەست پێ دەکات هەر لەسالّی ١، ٥، ١٠، تائەگاتە ٢٠ سالّی .خۆئەگەر ئەم خراپکاریانە بەشێوەیەکی هێواش تر بێت خاوەنی ئەو لەشە نیوە زیندوو نیوە مردوو تا(٨٠ ـ ٩٠) سالّ ئەمێنێت هەرسالّەی بەشێوەیەك و بەدەست ئازارێکەوە گیرۆدەئەبێت و ئەنالّێنێت .چەندەها پارە لەڕێگای پزیشك و دروست کراوە زەهراویەکاندا و چەندەهای تریش لەم بابەتانەدا خەرج ئەکات و کەچی لەلای مردوحۆرەکان ئەمە چاکترین و درێژترین تەمەن و تەندروستی یە .نابێ بپرسین کەبۆچی هەندێك بەو نەخۆشی و هەندێکی بەنەخۆشی ترەوە ئەنالّێنن ؟یان بۆچی یەکێك درەنگ ئەمرێو ئەوی تر زوو؟چونکە یاسایەکی تایبەتی نی یە.

ئەمە بەستراوە بە چۆنیەتی بەکارهێنانی خواردنی زیندوو یان مردوەوە.تەنها شتێك کەڕاستەو هیچ دودڵیەکی تیا نیە ئەوەیەکە:ژیانی مردەخۆرێك هیچ کاتێك بێ ئاکام و کوت و پڕ مردن نابێت مردووخۆرەکان ئەم خراپکاری و دەردی سەریانە بە(نەخۆشی شارستانی)ئەزانن، بێ ئەوەی کەمێك بەبیرو هۆشی خۆیاندا بێنەوەو لەخۆیان بپرسن:چۆن شتێك کەببێتە هۆی دەردو بەلاّو لەناوچونی ملیۆنەها مرۆڤ بەشارستانیەت ناوببرێت .ئایا کارەبا، ڕادیۆ،

ساردکەرەوەکان، تەلەفۆن و ئۆتۆمۆبێل و شەمەندەفەرو فڕۆکەو مۆسیقاو سینەماو قوتابخانە ئەمانەن بونەتەهۆی پەیدابونی نەخۆشیەکانی شارستانی؟.هەڵبەت کەوەلاّم نەخێرە .

ئەو شتانەی کەمردە خۆرە سەرلێ شێواوەکان کەبەنێشانەی شارستانیەتی ئەزانن بوونەتە هۆی بەرپابوونی ئەم دەردو بەلاّو نەخۆشیانە .وەکو کارخانەکانی دروست کردنی داوودەرمان و، کارخانەی گۆشت هەلگرتن و لەقوتو خستن، چێشتخانەو مەنجەلّی هەلّم و هەزاران جۆرو ڕێگا کەمرۆڤی نیوە شێت و سەرلێشێواو ئەیاندۆزێتەوە بۆئەوەی خواردنی سروشتی بگۆڕێت بە تڵپەیەکی کوشندەو داهاتووی مرۆڤ لەجیهاندا ڕیشەکێش بکات و مرۆڤێکی دەست کرد بێتەکایەوە ئەمانەنەك تەنها نیشانەی شارستانیەت نینن بەلّکو گەورەترین بەربەریەت و لەناو بەرن کەتائێستا مرۆڤ پێیان شارەزا بووە .

لەمەوپێش شێرپەنجەو نەخۆشی وەستانی دڵ و نەخۆشیەکانی تر بەنەخۆشیەکانی پیری ئەژمێرران کەچی ئێستا منداڵ بەشێرپەنجەوە لەدایك ئەبێت گەنجی ٢٠ ـ ٢٥ ساڵە بەوەستانی دڵ کۆتایی بەژیانی دێت.

چاك بیربکەرەوە هیچ کارێك، سامانێك، دەسەلاّتێك توانای بەرگری کردنی یان چارەسەر کردنی ئەم بەدبەختیانەی نییە، بێجگەلەوەی کەلەجیاتی یەك قاپ حواردنی مردوو، قاپێك خواردنی زیندوو بخورێت کەلەسروشتدا بەئامادەکراوی دێتەبەر دەستی مرۆڤ .ئایا ئەمە لادان و کوێری نیە کەمرۆڤ ئەیەوێت واخۆی دەربخات کەجیاوازە لەسروشت ؟.

مرۆڤ بیەوێت ونەیەوێت بەشێکە لەسروشت بەبێ سروشت ناتوانێت بژی، بەهیچ شێوەیەك ناتوانێت لەم جیهانە دەربچێت وبچێتەجیهانێکی تردەوەجیهانێکی دەست کردەوە مرۆڤ بەشێکە لەسروشت وسروشت لەبارو

ئامادەیە بۆدابین کردنی ژیان و تەندروستی مرۆڤ باشتر لەژیان و تەندروستی هەموو زیندەوەرێکی تری سەرزەوی .

ئەی کەواتە گۆڕین و لەناو بردنی ئەم خواردنەسروشتیو ئامادەکراوە بەمەبەستی چی یە؟ بەمەبەستی ئەوەیە کە ئەم خواردنە کەموکوڕی تیایە؟ مرۆڤ بەم شێوەیە کەموکوڕیەکانی پڕئەکاتەوە کاتێک سێوێك ئەکوڵێنیت و چەندەها شتی تری دروست کراوی تێکەڵاو ئەکەیت و ناوی لێ ئەنێیت مرەبا بەم کارە چیت خستەسەر ئەو سێوە ؟گەنم ئەهارێت و ئاردێکی سپی ڕووت ئەهێڵێتەوە ئەیبرژێنیت و ناوی نانی لێئەنێیت چیت خستەسەر ئەو گەنمە ؟کەتەماتەیەك، بامیەیەك، کولەکەیەك ..... ئەخرێتە سەر ئاگرو بەم کارەت ئەم شتانە ناتەواون بەم شێوەیە بەکەڵکی خواردن نایەن ؟بێجگە لەوەی کەمرۆڤ ئەیەوێت دەست کاری سروشت بکات و دەستکاری کردنەکەشی ئەمە ئەنجامەکەیەتیو هیچی ترنی یە.

بێگومان هەموو کارێك ئەنجامێکی هەیە ئەنجامی کاری مرۆڤیش پاش ئەوەی کەئاگری دۆزییەوە ویستی ئاگرەکە بەکار بهێنێت بەهەڵەداچوانە ئەم خواردنە سروشتیە ئامادەکراوانەی خستەسەر ئاگرو دەستی کرد بەخواردنی، نەیزانی ئەم هەڵەیەی ئەو ئەبێت بەمۆرێك و چەندەها سااڵ هەر بەنێو چەوانی مرۆڤایەتی یەوە ئەبێت نەیزانی مرۆڤ تائەمڕۆش هەرهەمان هەڵەی ئەو دووبارە ئەکاتەوەو بگرە ئەو هەڵەیەی ئەو زۆر بچوك بووئێستا گەورەتر کراوە چەندەها شێوەو دەسگاو ئامێروو دروستکراوی پێشکەوتوو لەم هەڵەیەدا هاوبەشی دەکەن.

سەیری ئەو هەموو خەستەخانە ڕازاوەو چەندەهانهۆمانە و پڕلەچەندین ئامێرو دروستکراوی گەورە گەورە و زانستیانەو کۆبوونەوەو قسەو گفت و گۆی وورشەداروو دورودرێژەکان و پزیشك و پسپۆڕو

سەرکردەو لێ پرسراوان بکەو بیرلەو هەموو دەسەلآت و خەرج کردن و قەبارە گەورەیە ی ئەم بوارەبکەرەوە کەنەك تەنها بەراورد ناکرێت لەگەڵ قاپێك خواردنی زیندوو بەڵکو بەبوونی ئەمانەو خواردنە مردووەکان و داوودەرمانە دەرد بەخشەکان هۆی دروستبوونی هەموو دەردو نەخۆشی و مردنەکانن .

ئەگەر ئەم پزیشك و لێپرسراوە بەهەڵەداچوانە بزانن و بەئاگا بێنەوە کەبەم هەڵسو کەوتە هەلآنەیان دووچاری چ گوناهێك بوون و ئەبن بەبێ وەستان بۆچاککردنەوەی خۆیان دەست ئەکەن بەتێگەیاندنی مرۆڤ بۆهینانەوەی بۆسەر رێگای ڕاست و بێ دەردی سەر .

قوتابیەك کەبیەوێت باسێك چاك فێر بێت جارێك ئەی خوێنێتەوە و فەرامۆشی ناکات .لەبەر ئەوەی کەباسی زیندەخۆری بەواتای فەلسەفەی خواردن تەندروستی و گرنگترین باسی ئەم جیهانەیە پێویستە چەند خاڵێکی سەرەکی ئەم باسە کەخاڵی سەرچاوەو گرنگی ئەم باسەن باش یادبگیرێت وبا س بکرێت .

کاتێك ئەندازیارێك نەخشە بۆدروستکردنی کارخانەیەك ئەکێشێت هەموو پێداویستیەکانی ئەو کارخانەیەو کارو بەرهەمی ئەو کارخانەیە، دەست ئەکات بەئامادەکردن و دروستکردنی ئەو کارخانەیە ئەو ئەندام و ئامێرانەی کەشیاوی پەك کەوتن ولەئیش کەوتن بێت هەرلەکاتی دروست کردنیەوە ئەوانە لەبەرچاو ئەگرێت .دەبجزانین کەگرنگترین کارخانەی ئەم جیهانە کەمرۆڤە کێ دروستی کردوەو ئەندازیار کێ یە ئەگەر مێشکو دڵ و خوێنو، سی یەکان و هەموو ئەندامەکانی لەشی ئێمە شارەزایان دروستیان کردووە بابەگوێ ی ئەوان بکەین و بەپێی ئامۆژگاریەکانی ئەوان هەڵس و کەوت بکەین ئەگەروانیەو دروست

کەڕێکی ترهەیە دەبابەپێی ئەو دروستکراوو یاسایانەی ئەو بجوڵێینەوە.هەریەکێك لەم جیهانەدا کەخوا ئەناسێت و بەپێی بیرکردنەوەی خۆی لەبیرو میشکی دا هەستی پێ ئەکات ئەزانێت کەدروستکەری سروشت خوایە .خوا لەشوێنێکی دیاری کراودا نیە و نیشتەجێ نەبووە .

لەهەموو شوێنێکدا هەیە لەئاسمان لەسەر زەوی لەدڵی ئێمە لەمێشکمانا ئاگای لەهەموو گیانداری سەر زەویە و خۆی دروستی کردووە. کەئاژەڵێك هاوارمان لێ ئەکات و بەچاوی لێ پاڕانەوە تکامان لێ ئەکات کەسەری نەبڕین و بۆمەبەستی تێرکردنی خۆمان بەکاری نەهێنین .

کەواتە خوا لەسروشتدا هەمیشەو لەهەموو ساتێکدا لەگەڵ ئێمەدایە، ئەوانەشی کەبەم شێوەیە بیر لەخوا ناکەنەوە تەنها سروشت ئەناسن و بەڕێزەوە سەیری سروشت ئەکەن بەشێوەیەکی تر خوا ئەناسن، سروشت یاسای خۆی هەیە کەلەڕوی هەموو دروست کراوەکانی جیهاندا نوسراوون، ئەگەر شارەزایان ئەیانەوێ بەڕاستی ڕێگایەکی ڕاست و مرۆڤ دۆستانە بگرنەبەر پێویستە چاك ئەم یاسایانە بخوێننەوەو مرۆڤی سەرلێ شێواو لەڕێگا لادراو بهێننەوە سەررێگای ڕاست و ببنە ڕێ پیشاندەری و خزمەتگوزاری بێ مەبەست و بێ لێکدانەوەی تایبەتی و بەرژەوەندی و خۆپەرستی .

لەم بەشەی ئەم کتێبەدا (باسەدا) بینیمان کەسێ هو بوون هۆی ڕوودان و پەیدابوونی هەموو نەخۆشی و بەدبەختیەکان (شانە بێ کەڵکەکان، تەنەزەهراویەکان، کەم بونی شانە سەرەکیەکان)کەلەشی مرۆڤ لەتواناو بەرگریکردن ئەگۆڕێ بۆخۆبەدەستەوەدان و بێ هێزی وخۆخستنە بەردەستی دروستکراوە زەهراویەکان و نەشتەر گەری و

زۆرشتی تر ... کاتێك ئێمە دەرگا لەڕووی خواردنە مردوەکان دائەخەین و نایەڵین بەهیچ جۆرێك لەم خواردنە بچێتە لەشەوە ئەوشانەو ئەندامە لەمردووخۆرییە دروست بوانە ئیتر لەم جۆرە خواردنەیان ناگاتێ لەجیاتی، خواردنی زیندوو ئەکرێتەلەشەوە، بێگومان شانە مردوەکان دەست بەنەمان و توانەوەو لەناوچون ئەکەن .لەئەنجامی ئەم گۆڕینە گرنگەو بنچینەییەدا چەند کارئەنجامێك ڕوو ئەدات کەمرۆڤی نەزان وبێ تاقی کردنەوە لەم کار ئەنجامانە تێ ناگات و بەپێچەوانەوە لێ یان-تێ ئەگات، ئەمە گەورەترین بەهەلەدا چوونە و گەورەترین پاڵپشت کەری زانستی پزیشکیە .

﴿کار ئە نجامە شیفا بەخشەکان﴾

بەهەمان شێوە کەوتمان نەخۆشی نیشانەی بەرگری کردنی لەشە بەرامبەر تەنە بێگانەو زیان بەخشەکان کەئەچنە لەشی مرۆڤەوە .کاتێك کەئەم بەرگریە لەقاچی مرۆڤێکدا دەست پێ دەکات ئەڵێن فلانەکەس قاچی ئەێشێت، هەر بەو شێوەیە لەسەر ئێشەو کەلەکەو دڵ ئێشە و.....هەمان شت ئەڵێن نیشانەی هەموو نەخۆشی و دەردێك تەنها شتێکە ئەویش سێ هۆناوبراوەکەن .

پێویستە بوترێت کەمیکرۆب هۆی ڕاستەوخۆی نەخۆشی نییە .هۆی نەخۆشیە چڵکاویەکان شانە زیادەکانن کەبێکەڵك ئەبن و ئەبنەهۆی دەرکەوتنی ئەو نەحۆشیە(کەواتە نەخۆشی لەلەشی مرۆڤدا دروست ئەبێت نەك لەدەرەوەی لەشی مرۆڤ) کاتێك لەخواردنە مردوەکان بەئەندازەیەکی زیاد تەنی زەهراوی لەلەشی مرۆڤدا دروست ئەبێت کە لەش ناتوانێت جێگای بکاتەوە یان بەشێوەیەکی نادیارانە وەك بەعارەق کردنەوە یا بەمیز کردن بیکاتە دەرەوە لەگەڵ خوێندا هات و چۆئەکات.

مرۆڤ هەست بەسەرئێشەو دڵ ئێشە و ئێشی تر ئەکات .کاتێك نائاسایی ڕووئەدات وەکو گۆڕینی خواردن ئاووهەوای گەرم یان سارد ، بەرگری لەش و ئەو ئارامیەی کەهەیە بەو شێوە نامێنێت، لەش ئەیەوێت ئەو بارانە بەلایەکدا بخات ئیتر یەکێکیان بەسەر ئەوی تریاندا هەرزاڵ ئەبێت، مرۆڤ بەم بارو ڕووداوانەی کەلەلەشدا ڕوو ئەدەن ئەڵێت نەخۆشی .

ئەمەکاری لەشی بەرگری کەرو زیندووە کەهاوارو نالّە ئەکات داوای کۆمەکی ئەکات کەچی پزیشکە نابیناکانی جیهانی سروشت لەجیاتی ئەوەی بگەڕێن بەدوای هۆی سەرەکی ئەم دەردو نەخۆشیانەدا و چارەیەکی بنچینەیی نیشانی نەخۆشەکە بدەن، بەچەند ئارام کەرەوەیەك

(بێ هۆش کەرێك) ئەم هاوارو نالەیە خەفە ئەکەن و کۆمەکی زیاترو باشتر بۆلەشەمردوەکەو تەنەزەهراویەکانی لەشی ئەنێرن ئیستا داوای لێبوردن ئەکەم کەئەم بەشە بەوردی بخوێنیتەوە و جوان جێگەی بکەیتەوە لەبیرو هۆشداو خۆت دووچاری هیچ دوودڵیەك نەکەیت .

کاتێك یەکێك واز لەمردەخۆری ئەهێنێت و دەست بەزیندەخۆری ئەکات ئەم خواردنە زیندوانە کاری شیفا بەخشانەی خۆیان دەرئەخەن خواردنی زیندوو خواردنە مردوەکان و هەڵ نەمژراوەکان کەلەگەدەو ڕیخۆڵکاندا سەرگەردان و بێ ڕێ و جێ و ئەو تەنەزەهراویانەی کەلەخوێندا هەر لەهات و چۆدان بێ وەستان کۆئەکاتەوەو لەلەش ئەیکاتە دەرەوە.ئەو کەسە لەڕیخۆڵەکانیدا هەست بە ناڕەحەتی وەکو سك چوون، باکردن و چەند شتێکی تر ئەکات. ئەگەر ئەو کەسە لەهۆکاری ئەم شۆڕشە ئاگادار نەبێت واهەست ئەکات کەخواردنی سروشتی زیانی پێ گەیاندوە یان پێی ناکەوێ ...بێگومان ئەمەقسەی پوچە شتێك کەببێتە هۆی خەستە بوونی مرۆڤ سروشتی نیەو نابێت ناوی سروشتی لێ بنرێت ژمارەیەکی زۆر لەواتەی کە ئەم بەشەیان بەووردی لەمێشکیاندا هەڵ نەگرتووە .بۆمان ئەنوسن کە (ئیمە زیندووخۆریمان تاقی کردەوە بینیمان کەخواردنی سروشتی بۆلەشی ئێمە سازگار نییە ئێمەش وازمان لێ هێنا) .

ئەو تەنە زەهراویانەی کەباش خۆیان دانەکوتاوە و جێگیرنەبوون لەلەشدا، دوای چەند هەفتەومانگێك دەست بەتوانەوەو لەناوچون ئەکەن، بەڵام ئەوانەی کە دەها ساڵ لەوەو پێش جێ ی خۆیان خۆش کردوە و چاك خۆیان داکوتاوە ماوەی چەند ساڵێکی ئەوێت تانەرم ئەبن و دەست بەتوانەوەو لەناو چون ئەکەن، تابەتەواویش نەتوێنەوەو وەکو ئاویان لێ

نەیەت خوێن ناتوانێت هەڵیان بگرێت و فڕێ یان داتە دەرەوەی لەش .ئەو ناڕەحەتیەی کەجارجارە هەستی پێئەکرێت لەدوای دەستکردن بەزیندەخۆری ، توانەوەی تەنە زیان بەخش و تێکدەرەکانە، کەچەندەها ساڵە مرۆڤ کوێرانە هەر ئەیانخاتە سەر یەك و قایمیان ئەکات ئەم جۆرە کارئەنجامانە لەئەنجامی چونە ژورەوەی شتی بێگانەوە کەمرۆڤ ناوی نەخۆشیان لێ ئەنێت لەمردو خۆری و زیندوخۆریدا هەستی پێ ئەکرێت، بەڵام ئەم دوو شێوەیە بەهەموو جۆرێك پێچەوانەی یەکترین .

کاتێك کەمردەخۆری تەنی زەهراوی و مردوو لەدەرەوە ئەکات بەلەشداو خۆی دائەکوتێت، بەڵام زیندووخۆری هیچ جۆرە تەنێکی زەهراوی بەلەش ناچێتە ژورەوە بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەوتەنەزەهراوی و لەشە مردوانەی کەلەلەشدا هەن ئەیانکاتە دەرەوە .ئەم کێشەیە دوو شتمان بۆ دیاری ئەکات: ئەویش : کاتێك کەمردوو خۆرێك نەخۆش ئەکەوێت لەشی ئەو کەسە لاواز ترو بێ هێز تر ئەبێت لەئەنجامی چوونە ژورەوەی خواردنی مردوەوەبەڵام کاتێك کەزیندوخۆرێك بەهۆی زیندوخۆریەوە لەشە مردوەکەی ئەتوێنێتەوە و نەخۆشی ڕاستەقینەئەکاتە دەرەوە لەشی ئەو کەسە ڕۆژبەرۆژ بەهێزترو بەتواناتر ئەبێت .زۆرکەس هەیە ئەڵێ (گەدەی من بێهێزە ، ناتوانم میوە بخۆم، کاتێك کەکەمێك میوە ئەخۆم یان سەوزە ئەخۆم نەخۆش ئەکەوم) نازانێت کەمیوە ئەو نەخۆش ناخات بەڵکو کاتێك میوەئەخوات یەکسەر کارئەنجامی شیفا بەخشانە لەلەشی دەرئەکەوێت کەگەدەو ڕیخۆڵەی ئەو پاك ئەکاتەوەو ئەیخاتە کار .ئەم مرۆڤە هەمیشە نەخۆشە لەبەرئەوەی کەناوێرێت میوەو سەوزە بخوات .ئەو میوەو سەوزەیەشی کەئەیخوات هەرگەدەی ئەئێشێنێت ناتوانایی هارینی (هەرس کردن) ی هەیە لەشی

ئەو هەمیشە لەبەرگریدایە، جارناجارێك هەستی ئەبەسترێت گەدەی حەز بەپشودان ئەکات .تاکەمێك لەخواردنی مردوو زەهراوی چۆڵ بێت و ئەیەوێ دەریخات کە بەم جۆرە خواردنانە پێ ویستیەکی نییە، بەڵام ئەو کەسەمانای ئەمەنازانێت و بەزۆر خواردنی زیاتر ئەکات بەقورگیا تادەری خات کە توانای خواردنی هەرماوەو ئەمێنێت .

ئەگەر ئەم مرۆڤە بچێتەلای هەموو پزیشکەکان و شارەزایان و پێیات بڵێت کەمن فلانە میوە ئەخۆم هەست بەناڕەحەتی وناتوانایی گەدە ئەکەم و زیانم پێئەگەیەنێت چی بکەم ؟ئەوان هەموو بەیەك دەنگ وەڵامی ئەدەنەوە و ئەڵێن (ئەگەر ئەزانیت زیانت پێ ئەگەیەنێت مەیخۆ). یەکێك لەمانە پێشنیاری ئەوەناکات وبڵێت (تۆ دەڕۆژ لەسەر یەك ئەو میوەیە بخۆ و بزانە سەرئەنجام چی ئەبێت)؟.

هەڵبەتە هیچ کاتێك شتی وا بەکەس نالێن لەترسی ئەوەی نەوەك ئەم میوەیەمرۆڤێك بکوژێت !!!بەڵام هیچ کاتێکیش بیر لەوەناکاتەوە کەگۆشت و تڵپە مردوەکان هۆی سەرەکی مردنی مرۆڤ بن.ئێستا ئەگەر بڵێم کەئەم بەهەڵەداچوانە هۆی ڕودانی شەڕە جیهانیەکان و کوشتن و کوشتارەکانن، مرۆڤی بیر تەسك پێکەنینیان دێت هەروەکو چۆن ٤٥٠ ساڵ لەمەوپێش بە(کوبرنیکۆس) پێ ئەکەنین کاتێ کەئەیوت زەوی ئەسوڕێت هەموو ئەیان ووت (چۆن زەوی ئەسوڕێت ئەی ئەوە نییە لەژێر پێمانا نەجوڵەی هەیە و نەهیچ).ئێستاش برادەری مردەخۆر ئەڵێن (چۆن میوە زیانی نیە ئەوەنییە بەدووچاوی خۆم ئەیبینم، کەئەیخۆم توشی سك چوون ئەبم)یان (شەڕو شۆڕ چ پەیوەندیەکی بەمیوەخواردنەوەهەیە ؟).

بەڵام من ئەڵێم و دوبارەی ئەکەمەوە کەنەك تەنها پەیوەندی هەیە بەڵکو هۆیەکی سەرەکی و کاریگەرە.مرۆڤ یەکترئەکوژن و ئەبڕن

تاپاروویەك زیاتر لەمردەخۆری وگۆشتی دەست بکەوێت .ئەگەر رێگەت ئەکەوێتە میوانی و میواندارییە پامیاری و دەوڵەتیەکان ئەبینیت کەچ پارەیەك خەرج ئەکرێت تائەم هەموو تڵپەو خواردنە زەهراویانە ئامادە ئەکرێن، یان بەوولاتە ئاسیایەکاندا گەشت بکەیت و ببینیت کەچۆن ملێۆنەها تەن خواردنی پاککراو لەکەڵك کەوتووەك برنج و چەندەها جۆر خۆراکی مردوی تر لەجیاتی خواردنی پێویست ئەخەنە بەردەمی مرۆڤی برسی.

ئەگەر ئەو مرۆڤە ی کەبەلەش لاوازەو هەمیشە هەست بەگران هاپین ئەکات لەگەدەیدا، بڕیار بدات ئەو میوەیەی کەلەخواردنی ئەترسێت بەشێوەیەکی بەردەوام بخوات و چەند ڕۆژێك بەرامبەر بەو کار ئەنجامە شیفا بەخشانە دان بەخۆدا بگرێت ئەو مرۆڤە لەو نەخۆشی یەی بەئێجگاری ڕزگاری ئەبێت .بۆ نیشاندان و چۆنیەتی ئەم کارئەنجامە شیفابەخشانە نزیکترین نمونە خۆمم گومانم لەوەنی یە کەکەسێك هەبوبێت لەمن گۆشت خۆرتر بووبێت، من تەنها گۆشتم بەخواردن دائەنا، زۆربەی خواردنی من گۆشتی ڕان بەسورکراوی، مۆخ، مریشك، ماسی، هیلکە، کەباب، کفتە، کوبەشلەی جۆربەجۆری پڕ لە گۆشت و لەم بابەتانە، پەنیرو، ماست و، شیرم بەخواردن دانەئەنا، تەنها باوەڕم بەگۆشت بوو بەو کەسانە پێ ئەکەنیم کەگۆشت و عارەق و جگەرەیان نەئەخوارد، ئەوانم بەنەزان ئەزانی، ڕاستە کەلەمیوەخواردن نەئەترسام بەلاّم هیچ گرنگیەکم پێ نەئەدا، کاتێك کەبەخواردنی گوشت و چەوری وورگم پڕئەکردو لەماڵ ئەچومەدەرەوە دایکم پێ ی ئەووتم ئەچیتە دەرەوە ئەی میوە ناخۆی ؟، هەموو جارێك میوەم فەرامۆش ئەکرد .

بەم شێوەیە کاری من هەرلەمندالێیەوە کۆکردنەوەی خواردنی مردوو زەهراوی بوو لەلەشی خۆمدا .بەڵام من یەکێك بووم لەو (خۆشبەختانە)کەئەم هەموو خواردنە زەهراویەم لەهەموو جێگایەکی لەشمدا کەڵەکە کردبوو دەها جۆر نەخۆشیم لەلەشمدا کۆکردبوەوەو هەموو لەشم ئەینالاند.هەر بەمندالّی هەموو جۆرە نەخۆشیەکی منالّیم گرت .دوایی ڕۆماتیزم، سەرئێشە، بێ خەوی، سك چوون، نەخۆشیەکانی سەرماو، سەرما بردن، دووجۆر گرانەتا، وەناق، نەخۆشی پاشاکان (داء الملوك). نەقرس بێهێزی گەدەو ترشاندنی گەدە، ڕەق بوونی دەمارەکان، بەرزبونەوەی تەوژمی خوێن، تێکچونی لێدانی دلّ و دوایش ئاوسانی هەردووقاچم، هەناسە تەنگی، پرۆستات، نائارامیەکی بێ شومار وایان لێ کردووم کەلەتەمەنی ٥٣ساڵیدا چاوەڕوانی مردنم ئەکرد، دوو هەنگاو ئەڕۆیشتم هەناسەم ئەبڕا هەستم ئەکرد، کەئیتر پیر بووم .

ئەگەر دوای قوربانی دانی دوومنالّی بێ گوناهم هۆش و بیر بەسەرم دانەهاتایەوە ئێستا خۆشم زۆردەمێك بووئەگەر نەشمردمایە پێستم بەئێسقانەکانمەوە نوسابوو بەڵام ئێستا تازەلەدایك بووم و ئێستا زانیم کە ژیانی ڕاستی چی یە، کاتێك وازم لەمردەخۆری هێنا و دەستم کرد بەزیندەخۆری تاماوەیەك هەستم بەکارئەنجامە شیفا بەخشەکان نەکرد .ئەویش بەهۆی ئەوەی کەتەنەزەهراویەکان لەلەشمدا سفت بوون و چەند ساڵێکە جێ ی خۆیان قایم کردوە،پاش چەند ڕۆژێك لەدەست پێ کردنم بەزیندەخۆری هەستم بە ئێشێکی زۆرئەکرد لەڕیخۆڵەکانمدا و بایان ئەکرد .بەڵام هیچ گوێم نەئەدایە هەرلەم کاتەشدا یەکەم ئێشێك کەلەکۆڵم بووەوە سەر ئێشە بوو، بێخەوی، ئازاری دڵم، ترشەڵۆکی گەدە هیچ بوونێکیان نەما، کەم کەم دەستم کرد بەڕۆیشتن کەزۆر زوو بە ٥ـ ٦

کم گەیشتم لەڕۆژێکدا بەتایبەتی کەزۆر خێرا ئەڕۆیشتم بەڕێوە بۆئەوەی لەشم زوو بتوێتەوە .هەستم ئەکرد کەهەموو لەشم لەزەهردا مەلە ئەکات سەرم گێژ ئەبوو، گوێم ئەزرنگایەوە.

لەهەموو لەشمدا لێدانی دڵم دەنگی ئەدایەوە، خوێنی ڕەش لەنینۆکی پەنجەکانم کۆبووەوە وەکو بیەوێت بێتە دەرەوە لەنێوان دروست بوە زەهراویەکاندا کەلەشی مرۆڤدا دەست بەخراپەکاری ئەکەن لەهەموویان گرنگترو ترسێنەر تر (یۆریك ئەسید)ئەم زەهرە کاتێك کەلەشوێنە ڕەقەکانی دەست و پێی مرۆڤدا کۆئەبێتەوە ئەبێتەهۆی وەستان و لەکارکەوتنی ئەو شوێنە ئەوەی کەلەئەنجامی ڕێ ڕۆیشتن بەدەستم هێناو بەئاسانی هەستم پێ ئەکرد نەمان و دەرچونی ئەم زەهرە (یوریك ئەسید).بوو لە لەشمدا .ئەم توانەوەو دەرچونی زەهرە زۆر سەیرو خۆشی هێنەرە مرۆڤ زۆر چاك هەستی پێ ئەکات. زۆر چاك هەستم پێ ئەکرد کەچووە قاچەکانمەوەو لەوێوە بەئێشێکی دەرکەر ئازارێك کە دیاربوو لەشم ساووك ئەبوو لەدوای ئازارەکە. بەپیچەوانەی ئەوکاتەی کەمردەخۆربووم بەهەمان شێوەهەستم ئەکرد کەوەك و مرۆڤێك بەچەکوش دەستی بەلێدانی سەری پێم ئەکردو هەستم بەچوونەژوورەوەی ئەو ئازارە سەختە ئەکرد .هەموو جارێکیش کەماندوو ببومایە ئەو ئێشە سەری هەڵ ئەداو ئەبووە هۆی بێزاریم، بەپێچەوانەی ئەوکاتانەی کەبووم بەمرۆڤێکی زیندەخۆر تا ئازار لەقاچەکانمەوە بهاتایەزیاتر هەستم بەئارامی ئەکرد چونکە ئەمزانی ئەو ئازارە ئەبێتەهۆی نەمانی ئازاروو بنەبڕ کردنی نەخۆشیە زەهراویەکان لەو سالانەی دوای دەست پێکردنم بەزیندەخۆری و دوای ئەوەی کەلەشم پاك بووەوە لەهەموو جۆرە زەهرێك ، بۆتاقی کردنەوە یەك پل گۆشتم

ئەخوارد دوای چەند ساتێك هەستم ئەكرد كەچۆن بوریك ئەسیدی ئەم گۆشتە بەرەو نوكی پێم ئەكەوێتەڕێ و چەكوش كاری خۆی سەرلەنوێ دەست پێئەكاتەوە، هۆی ئەم هەست پێ كردنە ووردو ئاشكرایەش ئەوەیە كە جێگەی تازەی بۆچۆڵ كراوە ئەو جێگایەی كەزۆر لەبارو بەجێ یە بۆئەم جۆرە زەهرە .ئەمە یەكەم كاربوو، هەموو شوێنێكی لەشی من پڕبوو لەزەهركەپێویست بوو ئەم زەهرانە لەلەشم دور بخەمەوە هیچ گومانی تیا نەبوو كەهەموو رۆژێك هەندێك لەم زەهرانە ئەتوانەوە و بێئەوەی ببنەهۆی هیچ جۆرە نائارامیەك لەلەشم ئەچونە دەرەوە.

لەسالانی یەكەمی زیندەخۆریمدا سالی (١ -٢) جارو دوای (٢ - ٣) سالێ یەك جار بەشێكی هەرە گەورەی ئەم زەهرە تواوانە كەخواردنی سروشتی زۆری بۆهێنابوون هێرشیان ئەهێناو ئەڕژانە خوێنمەوە .منیان چەند رۆژێك نەخۆش ئەخست .هەستم بەلاوازی ئەكرد، حەزم لەخواردن نەئەكرد .میزم خەست و زەرد و بەبۆن ئەبوو، جارجار پلەی گەرمام بەرز ئەبوەوە بەلاّم بەم نائارامییانە ئەوەندە گوێم نەئەدا، لەكارو هەڵسو كەوتی خۆم هەر بەردەوام ئەبووم .چونكە باوەڕم بەدانایی سروشت زۆر زۆر بوو كەسروشت بۆڕزگاربوونی من ئەنجامیان ئەدات .دوای تەواو بونی هەر كار ئەنجامێك هەستم بە١٠ سالێ گەڕانەوەی هێزو توانا ئەكرد لەلەشمدا لەبەرئەوەی كەمن زۆر قەڵەو نەبووم (٦٥كغم بە ١٦٠سم بالاّ) ١٢كیلۆ لاواز بووم، هەموو دۆست و برادەرەكانم منیان بەدێوانە دائەنا كەبەپێچەوانەی دەستوری ئەم هەموو زاناو پزیشك و خەڵكە خۆم لەپرۆتین ی ئاژەڵی و خواردنە (بەهێزەكان) و خواردنە(تەواوو) و (ووزە دەرەكان) بێبەش كردووە وخۆم بەرەو نەمان وفەوتاندن ئەبەم. بەداخەوە كەزۆربەی ئەو مرۆڤە قەڵەوو بەهێزانە كەزیاتر لەهەموو

بەرامبەر بەمن دڵسۆزیان ئەنواند ئێستا زیندوو نین کەئەنجامی کار ببینن .ساڵەکانی دوای کەئیتر کارئەنجامەکانی لەشم تەواو بووکێشی لەشم وەستاو (٣ ـ ٤) کیلۆشم زیاد کرد .ئەبێ ئەوەش بزانرێت کەزۆربەی ئەو ئازارەی کەلەهەج لایەکی لەشدا کەبەبەردەوامی هەبێت دوای دەست پێ کردنی زیندەخۆری هەر ئەبێ لەو شوێنانەوە ئەو ئازارە دەربچێت، سەرئێشە بۆدواجار بەسەر ئێشە کۆتایی دێت، قاچ ئێشەو هەروەها دڵ ئێشەو هەموو ئازارەکانی تر .

لەئەنجامی کار ئەنجامە شیفا بەخشەکانەوە ووزەو جوڵەو تەندروستیم بێ ئەندازە دەرئەکەوت کەخۆم زۆر بەلامەوە سەیربوو،ئارامم نەمابوو حەزم ئەکرد شەوو ڕۆژ کاربکەم و هەڵس و کەوتوو ڕێگا ببڕم .کاتێکیش کەئەچومە سەر جێگا بۆ خەوتن هیچ پەکم لەسەر خەوپێدا کەوتن نەئەکەوت بەئاسانی خەو ئەیبردمەوە وبەچەند ساتێکیش تێرخەو ئەبووم .گرنگترین کار ئەنجامێك کەلە لەشی منداپەیدا بووبێت دوای (١٣) ساڵ زیندەخۆری لەپڕ ڕۆژێك ئازارێکی زۆر لەخواروی هەردوو ئەژنۆمەوە پەیدا بوو لەو ئازارە ئەچوو کەهەردەم بەدەستیەوە ئەم نالاند پێش زیندەخۆری .دوایی ئەم ئازارە بلاو بوەوەو (٧ ـ ٨) مانگی خایاند و ئیتر لەوەبەدواوە تێگەیشتم کەپاشماوەی مردەخۆری لەلەشمدا نەماوەهیچ کارئەنجامێك لەلەشمدا ڕووی نەئەدا .من بێ گومان بووم لەم هەموو کارئەنجامە شیفا بەخشانە و کەئەوە کاری سروشتەو لەشی من لەزەهرو ئازار پاك ئەکاتەوە، بەڵام سەیرم لەوە ئەهات کەئەبێ ئەم هەموو شانە مردوو تەنە زەهراویانە چۆن لەلەشی منداجێگەیان بووبێتەوە کەپاش (١٢ـ١٣)ساڵ زیندەخۆری پاك نەئەبوەوەو تەواو نەئەبوون .زۆر بیرم لەمە ئەکردەوەتادوایی هاتەوە بیرم کەلەتەمەنی ١٨ ساڵیدا قاچی ڕاستم تووشی

ڕۆماتیزمەیەکی ئێجگار بەئازار بوو بوو تا(٢) ساڵیش هەر نەم ئەتوانی بەئاسانی بڕۆم بەڕێوەو ئەشەلیم، ئەمە هۆی ئەو (یوریك ئەسیدە)بوو کەبەدرێژایی (٥٠) ساڵ لەلەشی منداخۆی قایم کردبوو .دوای کۆتایی هاتنی کارئەنجامەکان و نەمانی هیچ زەهرێك لەلەشمدا ئێستا هەست بەهیچ ئازارێك و نائارامیەك ناکەم .وەکو کاتی گەنجیم بەدەست هیچ دەردێکەوە نانالێنم و بۆلای هیچ پزیشکێك ناچم .لەم جۆرە کارەنجامانە لەمردە خۆریشدا هەر ڕوو ئەدات .نەخۆشی جومگەکان .ئەو زەهرانەی کەلەم شوێنانەدا کۆبونەتەوەبەزۆری لەجومگەکانی پشت و کەمەردا، لەئەنجامی جولانێکی کوت وپڕیدا بەشێوەی ئازارێکی قورس خۆی نیشان ئەدات و لەکاتێکدا کەئەم زەهرە جێگای دروست بووە پێویستیەکانی بۆ ئەگرێتەوە، ئەبێتە هۆی ئازارو پەککەوتنێکی ناهەموارو بێ چارە .ئەم دەردە بەدوو ڕێگا لەناو ئەبرێت کەپێچەوانەی یەکترن .

یەکەم : بەشتنەوەو پاککردنەوەی لەش لەهەموجۆرە زەهرێکی دروست بوو بەتایبەتی(یوریك ئەسید) .

دووەم: یان بەخواردنی گۆشت و ماسی و هێلکەڕێژەی یوریك ئەسید لەخوێندا بەرز بکرێتەودو تائەو یوریك ئەسیدەی کە هاتووەو لەو شوێنەدا کۆبوەتەوە بۆشوێنەکانی تری لەش بکەوێتەوە جولە .

ئەمەش پەیوەندی بەهۆشی پزیشکەوە یان نەخۆشەکەوەیە کەکام ڕێگا لەم دوو ڕێگایە بگرێتە بەر .پشکنینە پزیشکیەکان (مختبر) بۆزانینی ڕێژەی یوریك ئەسید لەخوێندا یان لەمیزدا هیچیان بۆ دەرناکەوێت و ناتوانن دەری بخەن کەتازەیە یان لەکۆنەوە لەلەشدایە .

لەهەمووی گرنگتر ناتوانن ڕێژەی ئەو تەنە زەهراویانەی کەلەلەشی هەج مردە خۆرێکدا دیاری بکەن .هەندێك لەمردەخۆرەکان وائەزانن

کەلەکارئەنجامە شیفابەخشەکان بێزار بووم ئەو کارئەنجامەی کەبوبێتە هۆی ئازارێك بۆمن ٦٥ جار کەهەر جارەی ٤ـ٥ ڕۆژ زیاتری نەئەحایاند. ئەو ئازارەی کەبەهۆی کارئەنجامی شیفابەخشەوە تووشم ئەبوو هەمووی ٢٥ڕۆژ بوو بەرامبەر ئازاری یەك جار تووش بوونم بەهەرکامێك لەو نەخۆشیانەوە کەهەموو تەمەنم بەدەستیانەوە ئەتلامەوە جیهانم بوو بووە دۆزەخ و ژیانم ئێجگار لا گران بوو زۆر حەزم لەمردن ئەکرد. بە(٢٥) ڕۆژ ئازار هەموو نەخۆشیەکانی لەشم بنەبڕ بکەم و ئیتر ئازار لەلەشمدا نەبینم ناوئەنرێ ئازار یان نەخۆشی؟ ئەم کارئەنجامانە لەژێر هیچ یاسایەکی تایبەتی دا نین،پەیوەندیان تەنها بەڕێژەی ئەو زەهرانەوە هەیە کەلەلەشدا کۆبونەوەو شوێنی ئەو زەهرانە.لەوانەیە ئەم کارئەنجامانە لەهەندێك کەس دا بەهێزتر لەنەخۆشیەکی سادە تەواو بێت چونکە ئەو زەهرانە کە دەیەها ساڵە لەلەشدا کۆبونەتەوە بەجارێك ئەتوێنەوەو لەلەش ئەچنە دەرەوە. لە لەشی گەنجدا کەهێشتا شانەی مردو زەهر زۆری نەهێناوەو خۆی دانەکوتاوە کارئەنجام لەوانەیە بەپەنهایی و بێ هەست پێ کردن کاری خۆی تەواو بکات .بەلاّم لەلەشی بەسالاّچوەکاندا بەهێزتر ئەبێت .زۆربەداخەوەم کەهەندێ کەس سەرنجی ئەم دیاردەیە نادەن و بەووردی نایخوێننەوە (٥) ڕۆژ یان دوومانگ دوای زیندەخۆری کاتێك کەکارئەنجام دیاری ئەدات وابیر ئەکەنەوە کەخواردنی سروشتی زیانی بەوان گەیاندوە لەترسانا خۆیان ئەگەیەننە پزیشك پزیشکی کورت بینیش ئەم نیشانانەی کەهۆی بەهێز کردنی ئەوون بەنیشانەی نەخۆشی و ناسازی پێ نەکەوتنی ئەو خواردنانە دائەنێت و ئاموژگاری ئەکات کەبگەڕێتەوە سەرمردە خۆری. هەندێك جار بەهۆی کورت بینی هەندێك پزیشکەوە خواردنی میوەو سەوزە قەدەغە ئەکرێت

لەزۆر کەس بەم کارەساماناکە ئەو مرۆڤەلەخواردنی سروشتی بێ بەش ئەکەن و یاسای مردنی مسۆگەری بەسەر دا ئەدەن بەتایبەتی ئەوانەی کەلەخواردنی میوە ئەترسن و باوەڕیان وایە کەمیوە زیانیان پێ ئەگەیەنێت، لێرەدا زۆر دڵسۆزانە گوێ ڕایەڵی ووتەی پزیشك ئەبن، نازانن کەئەوانە نەخۆشی نەخواردنی میوەن و لەهەمو کەسێکی تر لەشیان زیاتر پێویستی بەمیوەیە .هەرکاتێك کەمێك میوە ئەخۆن یەکسەر کارئەنجام دەست پێ ئەکات و لەشیان ئەکەوێتە گۆڕان وگۆڕانکاری ڕوو ئەدات بەهۆی چونە ژورەوەی خواردنێك کەلەش زۆربەپەرۆشەوە ئەکەوێتە جم و جوڵ و تیمارکردن و تێکدان و تازەکردنەوەی بەهێزترو باشتر .

لێرەدا حەز ئەکەم و بەپێویستی ئەزانم کەنمونەیەکی ناخۆش و دڵ تەزێنی هۆی کورت بینیتان بۆ بهێنمەوە :برادەرێکی (٣٠ ـ ٣٥) ساڵە بەناوی (مظفر)کەدووچاری نەخۆشی دڵ بوو بوو بەهۆی کەم بوونی شانە زیندوەکان لەلەشدا، ڕەگ و دەمارەکانی دڵی پەکیان کەوت بوو هێزی لێدانی دڵی ئێجگار دابەزیوو تێکچووبوو .پزیشکەکان پاش ئەوەی کەخۆیان تاقی کردەوە هیچ ئەنجامێکیان بەدەست نەهێنا ئامۆژگاریان کرد کە بچێت بۆئەمریکاو ناوی پزیشکێکی پسپۆڕیان پێدا لەنەشتەر گەریدا ئەم برادەرە پاش ئەوەی کتێبەکەی منی بەردەست کەوتبوو خۆێندبویەوە دەستی کرد بە زیندەخۆری لەماوەی (٢ ـ٢.٥)مانگدا ئەو گۆڕینەی کەبەسەردڵی ئەوداهات پزیشکەکانی خستبوە گێژاوو سەرسوڕمانەوە خۆی زۆر پێخۆشحاڵو کامەران بوو.ئەوەندەی نەبرد کارئەنجامی شیفابەخشانە لەودا کۆتایی پێ ئەهات و دڵی ئەو بەئێجگاری ئەکەوێتەوە کارکردن و ڕزگاری ئەبوو .بەڵام ئەوانەی کەنزیك و دۆستی

ئەو بوونو بەزیندەخۆری نائاشنا بوون و زۆریش دژایەتیان ئەکرد، لێی گۆبوونەوەو پزیشکیان بۆئەهێنا .بێگومان پزیشك کەهیچ کاتێك نەلەزانکۆ نەلەهیچ کتێبێکی پزیشکیدا کارئەنجامی شیفا بەخشی نەبیستووە دورنی یە کەخواردنی سروشتی بەئێجگاری لێ قەدەغەنەکات و تەنها خواردنی گۆشت و ماسی و لەم خواردنانەیبۆدانەنێت .دوای چەند مانگێك کەکارئەنجام کاری خۆی کرد و نەخۆشی هاتەوە سەر دۆخی جارانی و پاش ئەوەی کە (٤ ـ ٥) کیلۆی کەم کردبوو دوبارە دەستی کردەوە بەزۆربونی کێش و ئەوەی کەبووە کۆسپ لەژێگەی ناوبراودا (مظفر) باوکی و دایکی کەزۆر دژی زیندەخۆری بوون ناچاریان کرد کەدەست بکاتەوە بەمردەخۆری، دووچاری هەمان دەرد بووەوە ئەمجارەیان بەبێ وەستان بردیان بۆ ئەمریکاو خستیانە ژێر دەستی باشترین قەساب گەنجی بێ چارە لەژێر چەقۆی ئەم ..... لەماوەی چەند چرکەیەکدا ژیانی خۆی پێشکەشی ڕەزامەندی زانستی پزیشکی کرد، لەم جیهانە(شارستانیەتە)دا بۆ ئەم جۆرە تاوانانە هیچ یاسایەك بوونی نی یە.

﴿قەدەغەکردنی خواردنی سروشتی بۆمرۆڤ گەورەترین تاوانە﴾

بەوشێوەیەی کەووترا زۆربەی بەدبەختیەکانی مرۆڤ لەئەنجامی کورت بینی شارەزایانی مردەخۆریەوەیە .ئەوان تەنها سەیری نیشانە کاتی و دەرەکیەکانی نەخۆشیەکان ئەکەن و لەبنچینەو هۆی سەرەکی نەخۆشیەکان شتێك ئاگادارنین و ئامادەش نابن کەلەم بارەیەوە هیچ شتێك بکەن .ئەو کارئەنجامانەی کەلەشی نەخۆشێکدا ڕووئەدەن لەدووای خواردنی میوە یان سەوزە پزیشکی کورت بین بەخواردنێکی زیان بەخشیان دائەنێت و یەکەم ئامۆژگاری ئەوەیە کە میوەو سەوزە لەو نەخۆشە قەدەغە ئەکات .ئەمە گەورەترین تاوانە کەپزیشك دەربارەی مرۆڤێکی نەزان ئەیکات ئەم ئامۆژگاریە دڵسۆزانەیە بەرامبەر خزم و دۆستی خۆشی هەربەهەمان شێوە ئەبێ زۆر لەپزیشکەکان ئەوەندە لە(زانین،و خوێندنی) خۆیان بێ گومان و دڵنیان کەهەرگیز ئامادەنین بەهیچ شێوەیەك گوێ لەهیچ ڕاستیەك بگرن .ئەگەر نەخۆش ئەم ئامۆژگاریانەی پزیشك لە ١٠٠٪ جێ بەجێ بکات چەند مانگێك زیاتر نابات و ئەمرێت ملیۆنەها مرۆڤی بێ تاوان و نەزان بەم پێ یە لەناوچوون و هیوای ژیانیان کوژاوەتەوە .هەڵبەتە هەموو کەسێکیش لە ١٠٠٪گوێ نادەنە ئامۆژگاریەکانی پزیشك و ناو بەناو هەردەم لەشتی زیندووەوە ئەدەن، نەك بەهۆی زانستی ئەو کەسەوە بەڵکو بەڕێگەی ڕێکەوت، بەم پێ یە تەمەنی مرۆڤ کەمێك زیاتر ئەمێنێت (٦٠ـ ٧٠ـ ٨٠)ساڵ ئەویش هەر بەم سەرو ئەو سەری پزیشك و داوودەرمان گۆڕین و نەشتەر گەری و جۆرەهاو چەندەها دەردی سەری و پارەخەرج کردنی بێ کەڵك و زیان هێنەر. یەکێك لەوانە خۆم بووم کەدوو منداڵی بێ تاوانی خۆمم بەدوای ئەم پزیشك و ئوپزیشکدا (١٦)ساڵ لەئێران و فەرەنساو

ئەڵمانیا بەدوای پزیشك و نەخۆشخانەو دەرمانخانەکاندا سەرگەردان بووم و هەم منالّیش و هەم دارای خۆمم لەدەست دا تەنها بەهۆی ئەوەی کەپزیشك پێ ی ووتم کەبە هیچ جۆرێك میوەو سەوزەبەمندالّەکانم نەدەم. ئایائەم پزیشکە لەمردنی دووجگەر گۆشەی منداهیچ تاوانێکی نەبوو؟ ئایا ئەو پزیشکانەی کەئەیان ویست منالّەکانم لەبرسانا بکوژم و ڕۆژ بەڕۆژ لاوازو بێ تواناتر ئەبوون نەیان ویست بەهۆی خواردنە(هێزدەر)ەکان و دەرمانە (کاریگەرە) کانەوە چالاك ببنەوە هیچ تاوانێکیان نەبوو؟ ئایا ئەو پزیشکانەی کەئێستاش منالّە بێ تواناو برسیەکان لەخواردنێ میوە بێ بەش ئەکەن، دوای خوێندنەوەی ئەم ڕستانە، درێژە بەم کارەناڕەوایانەی خۆیان بدەن تاوان ناکەن؟.لەم (١٦) ساڵ گەشت و گوزەرەمدا زۆر هەوڵم دا تێ بگەم چونکە لە پێنج زمانی بێگانەدا شارەزایم هەبوو، دەستم کردبوو بەگەڕان بەناوکتێبە زانیاریەکاندا، لەناو ئەم کتێب و بلاّوکراوە زانیاریانەدا لەهیچ شوێنێك کەلّکی خواردنی سروشتی و زیانی خواردنەکولاّوەکان یان هیچ پەیوەندیەکی سەرچاوەی نەخۆشیەکانم بەرچاو نەکەوت.لەهەموو شوێنێك و هەموو نوسراوێکدا دەربارەی سەرچاوەی نەخۆشیەکان و چارەسەرکردنیان لەشاردنەوەی نیشانەکانی دەردەوەی نەخۆشەکان تەنها بەڕێگای دروست کراوە کیمیاویەکان و خۆراکیە بە(هێزەکەرەکان) هوە باس کرابوو لەدوانزە هەمین ساڵی هەوڵ و تێکۆشانمدا ڕۆژێك کتێبێکی ئەڵمانیم دەست کەوت کە بۆیەکەم جار باسی خواردنە سروشتیەکان و زیانی خواردنە کولاّوەکانی ئەکردو لەم بارەیەوە شارەزاییەکم پەیداکرد، ئەو کتێبە ناوی (نەخۆشیەکانی خواردن) بوو دانەرەکەشی (بیرخربنر) ی سویسری بوو دوای خوێندنەوەی ئەو کتێبە بەرچاوم ئێجگار ڕوون بوەوە،

تێ گەیشتم کەهۆی سەرەکی نائارامی و نەخۆشی منالّەکانم برسێتی ڕاستی و بەکار هینانی خواردنەوە مردوەکان و داوو دەرمانە زەهراویکان و هیچی تر .بۆمرۆڤی ووردبین تێ گەیشتنی ئەم کێشەیە زۆر ئاسانە .بێ گومان منالّی مردەخۆرێك بەلەشێکی بێ توانا و لاوازەوە دێنە جیهانەوە، شیری دایك کەپالاّوتەی خواردنە مردوەکان و ناتەواو قورس و پڕ چەوری و زیان بەخشە، گەدەی ساوا نایەوێت ئەم خۆراکەی تێ بچێت و هەڵی مژیت چونکە شانەی مردوو بەتەواوی لەلەشدا پەرەی نەسەندوە و حەزناکات بەم جۆرە خواردنانە ڕابێت، لەبەر ئەم هۆیە ئەبینین کەمنالّ پێچ بەسکیدا دێت و سکی ئەچێت و نائارام ئەبێ .خۆئەگەر لەم کاتەدا یەك دوو دەنکە تریّ بدرێ بەمنالّ و تۆپکلّی ئەو تریّ یە لەپیسایی منالّەکەدا ببینرێ، لێرەدا پزیشکی (دوربین)هاواری لێ هەڵ ئەسێت و گەورەترین دۆزراوەی زانستیانەی خۆی ئاشکرا ئەکات و هۆی ئەم هەموو نائارامیانە ئەخاتە پاڵ ئەو تریّ یەو تەنها پرزۆلێك خواردنی لێ قەدەغە ئەکات، ئاشکرایە کەئەنجامی ئەم کارە بەچی ئەگات، تەندروستی منالّ ڕۆژ بەڕۆژ خراپتر ئەبێت و لەشی بۆچەندەها نەخۆشی و دەردی سەری وەك نەخۆشی دلّ و سەرئێشەو سەرماو تاو زەردوی و زۆرنەخۆشی تر لەبارئەبێت و لەگەڵ لەشیدا گەورە ئەبن .بەکورتی لەبرسێتی ڕاستەقینە لەشی لەکەم بوونی شانەسەرەکی و زیندووەکان بێ توانای لاواز ئەبێت و هەموو خراپ کاریەك ئەتوانێت بەئاسانی کاری خۆی بکات .منالّەکانی من بەم جۆرە ژیانیان یەردەسەر، ئێمەی باوك و دایکی بێ چارەش بەبوونی ئەم (زاناو)نەخۆشخانە پرلەکەرەستەی پێشکەوتوانە و پزیشك و دەرمانسازی لەم جیهانە پێشکەوتوەی زانیاری پزیشکیدا بەتەمای پەیداکردنی دەرمانێك بوین کەنائارامی و نەخۆشی منالّەکانمان کۆتایی

پێبێنێت و تەنها ئەوە پێویستە کەناوی ئەم دەرمانە ئەفسانەیی یە بزانین تاپەیدای بکەین .ئەمەبوو کەئێمە ی سەرگەردان کردبوو لەم لا بۆئەو لا و لای ئەم پزیشك بۆئەو پزیشك و شارەو شارو لەم پایتەخت بۆئەو پایتەخت تائەم دەرمانە دەست بکەوێت .لەماوەی ئەم (١٦)ساڵەدا سەدەها جۆر پشکنین ئەنجام درا سەدەها پزیشکمان گۆڕی سەدان دەرمان و بەکارهێنان وەکو یاسا هەمیشەخواردنی (بەهێز) کەباب و شۆربای مریشك و جگەرو هێلکەو شیرو کەرەو..... هەمیشە لەبەر دەستا ئامادەبوون بۆیەکەم جار کورەکەمم بردە خەستەخانەیەکی ئەمریکیەوە لەپاریس ئەوەی کەلەبەر دەستیانابوو ئەوەی کەئەیانزانی هیچ درێغیان نەکرد هیچ نەما بەکاری نەهێنین بۆچارەسەرکردنی ئەم منالّە، جۆرەها داوو دەرمان و جۆرەها پشکنین و ئەوەندە داوودەرما ن و دروست کراوی کیمیاویان لەگەڵدا بەکارهێنا کەزۆر زۆر بوو بۆلەناوبردنی مرۆڤێك وەکو(کۆرتیزۆن ئوریومیسین ترۆمیسین) وجۆرەها زەهری کوشندەی تر کەتازە دۆزراونەتەوە، لەم گێرەو کێشەیەدا لەخواردنی سروشتی هیچ هەواڵێك نەبوو، ئێستاش لەهەموو نەخۆشخانەکانی جیهان هەر ئەم شێوەپرمەترسی و ناهەمواوە لەئارادایە،ئێستاش ناتوانم و لەبیرم ناچیتەوە کاتێك لەپاریس ڕوبەڕووی پەنجەرەی ژورەکەمان دووکانێکی میوەفرۆش بوو کە جۆرەها میوەی جوان و تازەی دانابوو، کورەکەم داوای یەك دانە هەرمێ ی کردکەبۆی بێنم بەلاّم بۆم نەهێناو لەجیاتیا بەکارتۆن مرەبای جۆراوجۆرم بۆئەهێنا .جارێکی تریش بۆبەسەر بردنی هاوین لەباخێکا بووین منالّەکان لەدار گوێزەکانەوە گوێزیان ئەخستە خوارەوە من بۆ هەرگوێزێك پارەم ئەدانێ و گوێزەکەم لێ وەرئەگرتن بۆئەوەی ئەم خواردنە زیان بەخشە نەخۆن نەم ئەزانی ئەمە ڕزگار کەری

ئەوان بوو منالّی بێ چارە لەژێر ئەم دارەدا لەبرسێتی ڕاستی دا کەم کەم ئەتوایەوەو لەناو ئەچوو هەروەك مۆمێك هێواش هێواش ئەسوتا تاکوژایەوە .ئێستا لێم ئەپرسن کەچۆن ئەم منالّە توانیویەتی (١٠) ساڵ بەبێ هیچ خواردنێکی سروشتی بژی .

مرۆڤ هەرچەند بیەوێت کەخواردنی سروشتی نەخوات نابێت .منالّەکانی منیش جارجار سێوێك یان پرتەقاڵێك یان کەمێك کاڵەك، شوتیان یان لەئەنجامی چاك نەکولاّندنی هەندێك خواردن کەبەتەواوی خانەخۆراکیەکانی نەمردبوونو بەهای خۆراکیان تیامابوو دەمیان ئەدا لەخواردنی سروشتی، بەلاّم ئەمە بەس نەبوو بۆدابین کردنی تەندروستی ئەوان، ئەوەنەبێ ڕەنج و ئێش و ئازاری ئەوانی زیاتر درێژخایەن تر ئەکرد .کاتێك کەکوڕەکەم لەکیس چوو کچەکەم (٨) ساڵ بوو هەمان نیشانەی نەخۆشی لەکچەکەشم سەری هەڵدا بەلاّم بەشێوەیەکی ئاسانتر لەترسی ئەوەی کەنەوەك ئەویش وەکو براکەی دووچاری ئەو نەخۆشیە کوشندەیە بێت، بڕیارم دا کەزووتر بیبەم بۆدەرەوەی وولاّت وپێشی ئەو نەخۆشیە بگیرێت. من لەکوێم ئەزانی کەبەدەستی خۆم منالّی بێتاوان ئەبەمە بەردەستی تاقی کەرەوەو نەزانی .کچمان بەرەو (هامبۆرگ) بردوبە بەخەستەخانەیەکی بەناو گرنگمان سپارد، لەوێ هەچ پشکنین و زانینێك کەلەبەردەستیانابوو بۆیان کرد، شوێن نەما نمونەی لێ دەرنەهێنن بۆپشکنین هەتا مۆخی مێشکیان دەرهێنا بەنیازی ئەوەی هۆی نەخۆشی بدۆزنەوە، ئەوای ئەوەی کەلەهەموو تاقی کردنەوەو پشکنینێك نائومێد بوون کچیان نارده خەستەخانەیەکی تایبەتی منالاّن کە ناوی (انشا هوه) بوو پزیشکی لێپرسراو (ولف گانك تپیلّنگ)بوو مرۆڤێکی بێ بەزەیی و دڕندەبوو .هەرچی پشکنین و تاقی کردنەوەیەك کەبۆی کرابوو

ئـەم دووبـارەی کـردەوە بـێ گومـان هیچـی بەدەسـت نـەهێنا، میکرۆبێـك هۆیەك ، هەج شتێك کە پەیوەندی بـەو تـا درێـژ خایەنـەوە بێت، نـازانم ئـەیان ویسـت چـی بدۆزنـەوە، کاتێـك کـەهۆ هەمیشـە لەلەشـی هـەموو مرۆڤیکدا هەیە .بەلأم لەلەشەلاوازەکاندا یـاخی ئـەبێت و دەسـت بـەخراپ کاری ئەکات. یان ئەگەر هۆی تریشیان پەیدابکردایـە بێجگە لـەو (ئـەنتی بایوتیك)انەی کەهەموو ڕۆژ ئەیاندایـە، منالّـە نـە تـەنها هـیچ ئـەنجامێکی نەبوو. بەلّکو ڕۆژبەڕۆژ خـراپتر ئـەبوو. کاتێـك کچەکەم بۆهامبۆرگ بـرد وەکـو هـەموو منـالّێکی تـر کەبـەهۆی نەخۆشـیەوە تائـەیگرت تاکـەی لەسنوری (٣٧ ـ ٣٧.٥) پلەدابوو ئەگەر باش سەرنجیتش نەدایە هەستت پـێ نەئـەکرد، بـەلأم ئـەم پزیشـکە بـێ بەزەییـە لـەماوەی (١ ـ ٢)مانگـدا بەڕوویەکی ئەوەندە درندانە دەرئەکەوت کەکج بەبینینی وەکو مـردوی لێ ئـەهات هـەرکاتێك کـەخوێنی لێ ئـەگرت بۆپشـکنین تابـەرزتر ئـەبووەوە هەرچەندە تاش زیاتر بەرز بوایەتەوە زیاتر ئەنتی بایۆتیك بەکارئەهێنرا .بەزیاتر بـەکارهێنانی ئـەنتی بـایۆتیکیش ئەوەنـدەی تـر تازیـادی ئـەکرد، تاوای لێ هـات گەیشتە (٤١) ئـیتر دەرکـەوت کـەدژەکانی لەشـی بەرگریـەکی تەواویان پەیدا کردوە بەرامبـەر بـەو هـەموو ئـەنتی بایۆتیکـە ی کـەپـێ ی ئـەدرێت و بەرەبـەرە لـەزیادبوون دایـە و نیشانەکانی لەشی لـەلاواز بـوون دان و بەرگری کردنی لەش هیچ توانایەکی نەماوە.ئیتر چاك تـێ گەیشتم کەئەم پشکنین و داوودەرمانانە بەزیانی کچەکەم تەواو ئەبێت .بـەلأم چـی بکـەم، ئەگـەر بیبـەم بۆنەخۆشخانەیەکی تـر دیسـان ئـەوانیش بەهـەمان شێوە دەست پێ ئەکەنەوە .من(١٢) سالّە کەبـەم شـێوەیە گیرۆدەی دەستی (زانینی پزیشك) م بەمنالّەکانم تاقیم کـردەوە (ئەگـەر بیگەڕێنمـەوە ئـەی بۆچـیم هێنـا ؟). ئـەو بـێ ئـەوەی گـوێ بداتـە بـەزەیی وهەسـت و ویسـتی

باوکێك، ئەم منالەی وەکو بەچکە ئاژەلێك بۆ تاقیکردنەوەو بەرز کردنەوەی پلەی زانستی خۆی چەندەها کەرویشك ومشکی راگرتبووتەواوی خوێنی کچەکەمی گرتوو بەدەرزی ئەیدا لەوانە گوایە ئەیپویست میکرۆبی نەخۆشی یەکە بدۆزێتەوە ئەم (زانستە) ئەبێ چی بێ بووترێت ؟ (زانستێك) کەهەموو لەپێش کەوتنی ئەدوێن لەدوایدا لەئەنجامی زەهراوی بوون وخراپەکاریەکان گورچیلەکانی کچەکەم خراپ بوون ولەکارکەوتن، بۆم دەرکەوت کەئەگەر نەم هێ نایە بۆئێرە نەخۆشی یەکەی وەکوجاران وورده ووردە بەرەو پێشەوە ئەچوو لەوانەیە دوای (١٠-١٥) سالێ وەکوئێستای لێ نەئەهات کەئەم مرۆڤە بێ بەزەیی ودڵڕەقانە لەماوەی دوومانگدا پێیان کرد.

ئەوشێوازەی(بارەی) کەبۆئەم(زانا) ئەوروپیانە تاریکایی ونەزانراو بوو ئەمرۆ بۆمن وەکو رۆژی ڕونـاك وایەوزۆر سادەیە.لەکەمی خواردنی سروشتی ئەندامی لەشی منالەکەم باش ئیشیان نەئەکرد لەبێ توانایی شانەکانی لەش و میکرۆبەکانی لەشی دەرمانەزەهراوی یەکان لەشی هەمیشە لەخراپ کاری و زیان هێنانـدابون تائێستاش هەموو رۆژێك هەزارەها منالێ بەم ڕێگەیە لەناو ئەچن و کەسێکیش بیر.لەوە ناکاتەوە کەهۆی لەناوچونی ئەم منالآنە چی یە؟ کارئەنجامی زانستی پزیشکی چییە، ئەو کچە بەستەزمانەی من وای لێهات کەبرادەری دڵسۆز تیپلینگ پێ ی ووتم (ئەگەر ئەو منالە بەوشێوەیەبمێنێتەوە هەفتەیەکی ترنابات دەمرێت) دوای تاقیکردنەوە ئەوەیە کەیان کۆرتیزۆنی (یەك دەرمانی زۆر ترسناك و کوشندە کەلەکورەکەمدا تاقیان کردەوە) بدەینێ یان نەشتەرگەری بکەین و یەك پل گۆشت دەربێنین دەست بکەین بە پشکنین .بەلآم نەم هێشت ئەم کارەبکەن لەم کاتەدابوو کەکتێبە بەنرخەکەی

(بیرخربنر) بەزمانی ئەڵمانی بەردەستم کەوت کەلەدوای سەیرکردنێکی ڕوکەش لەشەوەزەنگا چرایەکم لێ هەڵکرا و یەکسەر تێگەشتم کەنەخۆشی منالّەکانی من خواردنی نائاسایی و بەکارهێنا نی دروست کراوە کیمیاوی یەکان بوو ، من هەمان پزیشکم ئاگاداری ئەمەکردووپزیشك نەیتوانی بڵێ (وانی یە) یەکسەر بەکارهێنانی داوو دەرمان وخواردنی لێ نراوی لێ قەدەغە کردو خواردنی سروشتی دەستی پێ کرا .هەمان ڕۆژی یەکەم یەك شتی باوەڕپێ نەکراوو چاوەڕوان نەکراو ڕووی دا تای نەخۆشیلە(٤٠ ـ ٤١)وە هاتەسەر ٣٧.٥ و چاوی کرایەوە ئەو کەتوانای جووڵەی نەمابوو لەسەر جێگای دانیشت و ڕۆژی سێ هەمی زیندەخۆری بەئێجگاری کەوتە گەشەو ڕۆشتن .دوای چەند ڕۆژێك کەمنو پزیشکی ناوبراو لەم کارەو ئەنجامەکەی تێ گەیشتین، من و دایکی کچ وامان بەباشزانی کەلەمانّەوە باشتر ئەتوانین کچەکەمان بهێنینەوە سەر خۆ. بەلاّم پێش ئەوەی کەبگەڕێینەوە بۆئەوەی لەنزیکەوە بە بیرخربنر ئاشنایی پەیدا بکەم چوین بۆ زوریخ و ٢٥ ڕۆژ لەوێ ماینەوە .بەلاّم بەداخەوە کەخۆی نەمابوو کوڕەکانی کارو بەڕێوەبردنی شێوە خەستەخانەکەیان ئەبرد بەڕێوە کەوەکو میوانخانەیەك چێشتخانەیەك وابوو کەخواردنی سروشتیان زیاتر بەکارئەهێنا .گۆشت لەناودا نەبوو مردەخۆری و خواردنی شیرەمەنی و ڤیتامین و دروست کراوەکان لەئارادانەبوو .بەواتایەکی تر لەوێ تەنهاشوێنێك بوو بۆزیاتر خواردنی خواردنە سروشتیەکان بەتایبەتی گیاکان .ئەمەبوو کەمنی خستە هەڵەوە .ئەو کاتە زانیاریم دەربارەی زیندەخۆری دەست پێ کردبوو من وەکو بیرخربنر و کەسانی تر وابیرم ئەکردەوە کەزێدەخۆری پێویستە کاتی بێت و تەنها بۆ چارەسەر کردن بەکاربهێنرێت. باوەڕم وابوو کەئەگەر

کچەکەم بخەمە ژێر پەیڕەوی خۆمەوە کەمێك میوەی زیاتری بدەمێ، گۆشت کەمتر بخوات جارناجارە ڤیتامینێکی بدەمێ هەموو شتێك دەگەڕێتەوە سەر دۆخی جارانی. نەم ئەزانی کەڤیتامیتیش وەکو دەرمانەکانی تر زەهرێکی کوشندەیە. چونکە دوای ئەوەی کەگەڕاینەوە بۆ تاران بەتەواوی ساغ و ڕێکوپێك بەرچاو ئەکەوت، یاری ئەکرد، بۆقوتابخانە ئەڕۆشت، ئیتر نەم ئەزانی کەبۆ هەموو نەخۆشیەکان بەتایبەتی نەخۆشیەکانی گورچیلە تەنها بەزیندە خۆری ١٠٠٪ ئەتوانرێت پشت ببەسرێت .دوای چەند جارێك سەرهەڵدانی هەمان نەخۆشی لەساڵی چوارەمی دوای گەڕانەوە لەئەوروپا کچەکەم ژیانی لەدەست دا .ئێستا دڵخۆشکەری من ئەوەیە کەلەوانەیە خوا ویستبێتی دوو منالّی من ببنە قوربانی لەپێناوی ڕزگارکردنی ملیۆنەها منالّ، ئەو منالانەی کەئەمڕۆ بەزیندەخۆری تەواو گەورە ئەبن بەمنالّی خۆمیان ئەزانم .شارەزایانی مردەخۆری ڕەشی بەسپی و سپی بەڕەش ئەبینن .کورت بینی مردەخۆران و شارەزایانی مردەخۆری بەئەندازەیەك نیە کەتەنها ڕاستی نەبینن و سروشت نەناسن لەمەش خراپتر و ترسناك تر .زیان بەخش بەکەڵك و بەکەڵك بەزیان بەخش ئەژمێرن.

لێرەدا چەند نمونەیەك لەوانە ئەخەمە پێش چاو :سروشت بەپێویستی زانیوە کەهەموو خواردنێکی سروشتی هەندێکی سلیلۆز بێت ئێمە ئەزانین کەسلیلۆز لەگەدەدا بەبێ گۆڕان دەر ئەچێت، ئەگەر خواردنەکان سلیلۆزیان لەگەڵ نەبوایە و هیچی لەلەش دەرنەچوایەو هەمووی هەڵبمژرایە ئەوا ڕیخۆڵەکان بێ کارو سست و بەیەکەوە ئەلکان، بەلاّم ئەگەر لەهەموو خواردنێکدا بەپێ ی پێویست سلیلۆزی تیابێت ئەوا ڕیخۆڵەکان چۆڵ نابن و هەردەم لەجووڵەو کاری پێویست دا ئەبن .ئەو

خواردنەی کەبەرە بەرە جیاکەبێتەوە لەدیواری ڕیخۆڵەکانەوە ئەچێتە خوێنەوە، بائێستا بزانین شێوەی خواردن لەمردەخۆرەکاندا چۆنە: نانی سپی و برنجی سپی و هیچ سلیلۆزیان نییە چونکە سلیلۆزەکە لەتوێکڵی گەنمەکەدا پاش لەبێژنگ دان فڕێ ئەدرێت برنجیش هەروەها، شەکریش سلیلۆزەکەی لەتڵپەی چەوەنەرەکەدا جیاکەکرێتەوە .هەروەها هەموو خواردنە ئاژەڵیەکان لەسلیلۆز بێ بەشن، چونکە سلیلۆز لەپێست و موو نینۆک و ڕیخۆڵە، لەوشوینانەدا کە فڕێ ئەدرێن ئەمێنێتەوە لەبەرئەمە زۆربەی مردەخۆرەکان کەئەمانە خواردنیانە ڕیخۆڵەکانیان بەزۆر کارئەکەن و کارکردنێکی زۆرلێکراوانە کەبەبێپاڵ پێوەنەرێك پاڵ بەو هەموو تڵپە بێ کەڵکەوە ئەنێت بۆدەرەوە دوای ئەوەی نیوەی زۆری لەڕیخۆڵەکانەدا ئەمێنێت وئەبێتەهۆی ئاوساندنی ڕیخۆڵەکان و سستبوونیان، ئەگەر یەکێك لەم مرۆڤانە کەمێك زیادەخۆری لەخواردنی سروشتی بکات ئەوەندە نابات ڕیخۆڵەکانی دەست ئەکەنە جم وجوڵ و کەمێك لەو تڵپە و چەوری یەی کەهەمیشە هەر ئەخرێتە سەری لەگەڵ سلیلۆزدا دێتەدەرەوە، خۆئەگەر کەمێك زیاتر بێت مرۆڤی نەزان و کورت بین وابیر ئەکاتەوە کەخواردنی سروشتی بۆ ئەو زیانی هەیە، هەر ئەمەناوئەنێت سك چوون و خواردنی میوەو سەوزە قەدەغە ئەکرێت و برنج خواردن زیاتر ئەکرێت، دیواری ڕیخۆڵەکان زیاتر لەم خواردنانە هەڵئەمژن تا غەبغەبەی مل ئەم کورت بینانە بەچاکترین ئامۆژگاری ئەزانن کاتێك کەبەمرۆڤ ئەڵێن خواردنێك کەسلیلۆزی هەیەنەیخۆن چونکە ئازاری ڕیخۆڵەکان ئەدات و کەڵکی نییە و لەم جۆرقسانە ئەوان ئاگایان لەوەنییە کەسلیلۆز ڕیخۆڵەکان بەهێزتر ئەکات .خواردنیان پێ ئەگات، لەهاڕینی خواردنەکاندا کاری خۆیان ئەنجام ئەدەن .ئەو

خواردنەی کەسلیلۆزیان تیانییە ڕیخۆڵەکان سست و نەخۆش ئەخات، توانای کارئەنجام دانیان نامێنێت، چاکترین خواردن ئەو خواردنەیە کەچاک کۆڵابێت بەشێوەیەك کەبتوێتەوە چونکە باشتر لەگەدەدا ئەهاڕێت لەخواردنی کاڵ، ئەمە ووتەی شارەزایان و دڵسۆزانی مرۆڤە!!ئەو بۆنە خۆشەی کەلەچێشتخانەو سەری مەنجەڵەکانەوە دەرئەچێت هەمان تەنە پێویست و سوود بەخشەکانن کەبەپێکەنینەوە دێت بەسەروچاوی مرۆڤداو ئەڕوات .مردەخۆرە سەرلێ شێواوەکان لایان وایە کە کیلۆیەك سێوی کۆلاو نەکۆلاو هەمان بەهاو سوودی هەیە سێوەکۆلاوەکە باشترە چونکە کۆلازەکە باش هەرس ئەکرێت :پێویستەئەو بەباشتر بزانرێت تاسێوە زیندوەکە، ئەمەسەرلێشێواوی نیە ؟ ئەمە بەرزترین پلەی نەزانی یە؟ ئەگەر ئاگاداری ئەوەبونایە کەسێوی زیندوو خواردنێکی تەواو ئامادەو بەسودەو بەپێچەوانەوە سێوی مردوو تەنها تڵپەیەکی بێ کەڵکە .قاپێك سێوی کۆلاو بەرامبەر بەیەك سێوی نەکۆلاو نابێت، هەروەها لەجیاتی نانێکی برژاو کەوچکێك گەنمی زیندوو بکار بهێنرێت .هەموو مردەخۆرێك بەسەر ئێشە ڕاهاتووەو کەچی کەسێك نیە هۆی ئەم سەرئێشەیە بزانێت .سەرئێشە نیشانەی زەهراوی بونی خوێنە ئەو زەهرانەی کەبەهۆی مردەخۆرییەوە ئەچنەلەشەوە وەبەشێوەیەکی کاتی لەخوێندا هاتووچۆ ئەکەن تاشوێنێکی لەبار ئەدۆزێتەوەو تیا جێگیر ئەبێت و ئەبێتەهۆی سەرئێشە .پزیشکانی کورت بین لەجیاتی دەرهێنانی ئەم زەهرانە یان ڕێگە نەدان بەچونەژوورەوەی ئەم زەهرانە، بەئەسپرین یاچەند دروست کراوێکی کیمیاوی و کوشندەی تر هەست کردن سست ئەکەن و ئەیکوژن تاهەست بەم دەردو ئازارە نەکرێت چەندەها زەهری تازەی تر ئەخەنە سەر زەهرە کۆبوەکانی ترو بەم شێوەیە ملیاردها

پارەئەچێتە گیرفانی دروست کەران و فرۆشەرانی بازرگانانی ئەم بازرگانێتی یەوە .لەهەمووی خراپتر کەسانێك کەبەناو تەندروستیان باشە و لەشیان بەرامبەر بەزەهرەکان لەبەرگریدایەو مۆڵەتی ئەو زەهرانەنادەن کەلەخوێندا شوێنێك پەیدا بکەن و تیا جێگیر ببن ئەمەیە کەئەم جۆرە مرۆڤانە کەبەدەستیسەرئێشە وەبێزار ئەبن و پزیشك ناهێڵنەوە پەنای بۆ نەبەن .پزیشکی ڕوکەش بینیش لەجیاتی ئەوەی کەخواردنی گۆشت و ماسیو ..... ئەم جۆرە خواردنانەی لێ قەدەغە بکات و ڕێگە لەم زەهرانە بگرێت بەیەك کاری ئێجگار نەزانانە چونە ژوورەوەی زەهرەکان زیاتر ئەکات، تابەرگری لەش هیچ توانایەکی نامێنێت، ئیتر ئەو ئێش و ئازارەش هەستی پێ ناکرێت داوا ئەکات لەنەخۆش کەخواردنی کەباب و گۆشت و مریشك و ماسی زیاتر بکات. بەم شێوەیە ڕێژەی زەهر لەلەشدا زیاتر ئەبێت و بەزووترین کات شوێنێك ئەدۆزێتەوە و تیا جێگیر ئەبێت و هاتوو چۆکەی جارانی نامێنێت و ئەو سەر ئێشەیەش کەمتر ئەبێتەوە.ئیتر ئەو شوێنانەی کەزەهرەکانیان تیا جێگیر ئەبێت ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لەزۆربوندایە تاوای لێ دێت نەخۆشیە قورسەکان دەست ئەکەن بەسەرهەڵدان وەکوو نەخۆشی پاشاکان (داء الملوك) تەوژمی خوێن و دەردە بێ چارەسەریەکانی تری ئێستا .لێرەدا ویژدانی پزیشك ئارام ئەبێت چونکە چارەسەری نەخۆشی سەر ئێشەی کردوە.نەخۆش بەڕزامەندییەوە پارەی خۆی ئەدات، چونکە یەك پزیشکی خاوەن تاقی کردنەوە ئەوی بەخۆشترین خواردنی جیهان چاککردۆتەوە.٩٩٪پزیشکەکان لەڕاستی ئاگادار نین و باوەڕیان وایە کەیارمەتی نەخۆشیان داوە و نەخۆشیان چارەسەر کردوە .زۆر جار لەهەندێك کەس ئەبیستین کەئەڵێن فلاّن خواردنم خوارد لەشم هاتە

جۆش و خوراندن یان گەرم داهاتم و نەخۆش کەوتم ە لەم جۆرە قسانە .ئەمانە هۆی بووونی زەهرو جولاّنی ئەو زەهرانە یە لەلەشی مردەخۆرەکاندا، زۆرجار لەلەشی هەندێك کەزەهرەکان زۆری بۆ ئەهێنێت ئەو زەهرانە بەرەو پێست هێرش ئەبەن و تابەلّکو لەوێوە رێگایەك بدۆزنەوە بۆدەرچون، کاتێك کەمردە خۆرێك خورما یان تووو یان هەنگوین ئەخوات و لەشی دێتە ئالّۆش و خوران نەئەو کەسەو نەپزیشك و نەشارەزایانی مردە خۆری لەڕاستی هیچ نازانن .هەموو لایان وایە کەتوو یان خورما یان هەنگوین زیانی هەبووەو ئیتر پێویستە دەم لەم جۆرە خواردنانە نەدرێت .ئیتر کەس بیر لەوە ناکاتەوە کەخورما وتوو وهەنگوین خواردنێکە سروشتی یەو زۆر بەسودە و هیچ زیان و زەهرێکی تیا نیە کەس زەهراوی و نەخۆش ناخات .ڕاستیەکەی ئەوەیە کەخواردنی خواردەمەنی سروشتی ئەبێتە هۆی دەرپەڕاندن و جولاّندنی ئەو تەنەزەهراویانەی کەهێشتا لەلەشدا جێ ی خۆیان نەکردوەتەوە.توانای ئەوەیان هەیە کەلەڕێگەی پێستەوە لەلەش دەربکرێن و لەش ڕزگاری بێت لەم جۆرە زەهرانە، ئەگەر ئەگەر مرۆڤ بیرو هۆشی هەبێت لەجیاتی دەست هەلگرتن لەم جۆرەخواردنانە دەست ئەکات بەخواردنیان تالەش پاك ئەبێتەوە لەهەموو زەهرێك .من لە ڕۆژەکانی دەست پێ کردنی زیندەخۆریدا هەچ کاتێك خورما، کشمیش، هەنگوینم زیاتر بخواردایە پێست و نێوان پەنجەی دەست و پێم ووشك هەلّئەگەڕان و بەشێوەیەك ئەهاتنە خورین کەئەم خوراندن خۆینیان لێ ئەهات. من کەڕاستیەکەم ئەزانی دەستم کرد بەزیاتر خواردنی ئەم خواردنانە، پاش ماوەیەك ئیتر ئەم دیاردانەم نەئەبینیەوە. بەهەمان شێوە خواردنی خواردەمەنیە ئاژەلّیەکان وەکو هێلکەو ماسی و شیر و ..... ئەبنە هۆی دەرکەوتنی

هـــەمان دیـــاردە، ئـــەمجارەیان کـــار بەتـــەواوی بەپێچـــەوانەوەیە سەرچاوەئاژەڵیەکان ئەبنە هۆی زیاتر کردنی تەنەزەهراویەکان لەلەشدا و هەندێك لەم زەهرانە کەهیشتا لەلەشدا جێگیر نەبوون گورچیلەکان توانای تەواویان نامێنێت کەپاڵیان پێوەبنێت، بەرەو پێست ڕێگە ئەگرنە بەرو هەمان دیاردەو نیشانە دەرئەکەوێت .مردەخۆرە کورت بینەکان ناتوانن ئەم دوو جۆرە دیاردەیە بناسن و لەیەکتریان جیابکەنەوە .هەردوو شێوەکە هەر بەنیشانەی نەخۆشی ئەزانن، لەکاتێکدا کەیەکێکیان نیشانەی نەخۆشیەو چونەژوورەوەی زیاتری زەهرە، ئەوی تریان چارەسەرو دەرچوونی زەهرە .نەخۆشی تریش هەیە کەپەیوەندی بەگورچیلەکانەوە هەیە ناوی (نفروز لیپوتیدیك) یان لێ ناوە(nephros lipotidigue) هۆی ئەم نەخۆشیە کەم بوونی شانەسەرەکی و کاریگەرەکانە لەئەنجامی زۆر خواردنی خۆراکیە ئاژەڵیەکانەوە دەستگاکانی گورچیلە خراپ ئەبن و ناتوانن کاریخۆیان بەدروستی ئەنجام بدەن. لەئەنجامدانەو تەنانەی کەنابێت بەدەسگاکانی گورچیلەدا ڕەت ببن وەکو ئەلبومین و چەوری ڕەت نەبن و لەگەڵ میزدا ئەچنە دەرەوە .وەبەپێچەوانەوە ئەو تەنانەی کەپێویستە لەدەستگاکانی گورچیلەوە بچنە دەرەوە وەکو خوێ و ئاوو یۆریا .....ناتوانن بەئاسانی تێپەڕبن و لەخوێندا ئەمێنننەوە و ئەبنەهۆی خراپ کاری لەلەشدا .گەورەترین هۆی ئەم نەخۆشی یە زیادەخۆری گۆشتە کەلەش بەرگە ناگرێت و ئەبێتەهۆی زیاد بوونی تەنە ئەلبومینەکان و چەوری و کۆلسترۆڵ و .....ڕێژەیان لەخوێندا بەرز ئەبێتەوە و ئەرك ئەکەوێتە سەر گورچیلەکان و لەمیزدا دەرئەکەوێت .لەساڵی ۱۹۱۲ لەئەمریکا زانایەکی دێوانە بەناوی ئەبشتاین((abshtein)) هاتەسەر ئەو باوەڕەی

کەبەزۆرخواردنی گۆشت هۆی سەرەکی نەخۆشیەکە سەرچاوەی شلەی تیرۆئید ((زەهرێکی کوشندە))ئەتوانرێت نەخۆشی نفروز لیپۆتیدیك چارەسەر بکرێت، وورد سەرنج بدە: پرۆتینی ئاژەڵی گورچیلەکانی لەکارخستووەو بەشێوەی ئەلبومین بەرەو میز ئەڕواتە دەرەوە، ئێستاش ئەم زانا گەورەیە لەجیاتی ئەوەی خواردنی گۆشت قەدەغە بکات تاگورچیلەکان بگەڕێنەوە دۆخی جارانیان خواردنی گۆشت زیاتر ئەکات!!.

ناوبراو بەم دۆزینەو ترسناك وپێچەوانەیە شۆڕشێکی بەرپاکرد و ئەم نەخۆشیەش بەناوی ئەمەوە ناسرا.لەکاتێکدا کەلەڕۆژی ئەو دۆزینەوەیە وە تائەمڕۆ یەك نەخۆش بەم ڕێگایە چارەسەر نەکراوە .مردەخۆرە کورت بینەکان هەردرێژەبەبەکارهینانی ئەم ڕێگایەش ئەدەن .کاتێك کەدۆزینەوەیەك لە کتێبە زانستیەکان بەهەڵە دەرئەچێت کەس ناوێرێت پێنوسێکی ڕاست و چەپ بەسەر ئەو دۆزینەوەیەدا بهێنێت ئەگەر ڕۆژێك مرۆڤی کورت بین بەهۆش و بیردا بێتەوە پێویستەهەموو کتێبە پزیشکیەکان بسوتێنرێنو سەر لەنوێ نوێ بکرێنەوە، چونکە ٩٩٪ ناوەرۆکی ئەم کتێبانە دانراوو هەڵەو دڕ بوونە .(فرضی وغلط و متضاد).

کاتێك بیرم کەوتەوە کەچۆن بەهۆی گۆشت و هێلکەوە منالّەکانم بەدەستی خۆم کوشت جگەرم لەت لەت ئەبێت .(پسپۆرە شارەزاکانی) پاریس نەخۆشی کورەکەم بەنەخۆشی نفرۆز لیپۆتیەدیك دانا بۆڕێزلێنان ۆ یادکردنەوەی دۆزینەوە گرنگەکانی (ابشتین) گۆشت و شلەی تیرۆ ئیدیان دەرحوارد ئەدا، ئەگەر من باوکێکی ووریا بومایە دەستوری ئەم بەڕێزانەم جێ بەجێ نەئەکردو ئێستاش منالّەکانم زیندوو ئەبوون .بەڵام بەداخەوە من ئەوەندە کەبابی بەتام و باشم بۆ ئامادەئەکردن کەهاوڕێکان بۆ پێکەنین جێگەی ئێمەیان بەکەبابی پلە یەك ناو ئەبرد .ئیتر منی بێ

چارە ئەوەندە باوەڕم بەم پزیشکە ئەوروپیانە هەبوو لەخۆمم نەئەپرسی کەخواردنی منالّەکانی من تەنها کەباب و هێلکەو مریشك و شیر بووەو هیچ کاتێك لەم خواردنانە کەم و کوڕیان نەبووە، چۆن ئێستاش پێویستیان بەم جۆرە خواردنانەیە ؟.(من نامەوێت بەتڵپەی کوولاّو برژاوو ناسروشتیەکان بڵێم خواردن چونکە لەڕاستیدا ئەوانە خواردن نین) دایك و باوکە خۆشەویستەکان ووریا بن و چاوتان بکەنەوە بەفێرکردن و ڕاهێنانی منالّەکانتان بەمردە خۆری دووچاری گەورەترین تاوان ئەبن کاتێك منالّەکەتان بەسەرما نەخۆش ئەکەوێت تاوانبار ئێوەن، ناخەوێت و بەبێ هۆ ئەگری تووشی هەچ نەخۆشیەك ئەبێت گوناهباری ڕاستەقینە ئێوەن، لەهەچ تەمەنێکداو بەهەچ نەخۆشیەك بمرێت (کەمردوخۆرەکان پێی ئەمرن)دیسان هەر گوناهبار ئێوەن، چونکە ئێوەبوون کەبەدەستی خۆتان ئەو تان بەجۆرەها تڵپەی مردوو زەهراوی ڕاهێناکەهۆی هەموو نەخۆشیەکانە .هیچ کاتێك ئەوە ڕاست نیە کەشیر بەیەك خواردنی تەواو دابنرێت و خواردنی منالّ تەنها شیر بێت، چونکە شیری دایك کەم و کوڕی تیایە، بۆنمونە شیری مانگا نەك تەنها بۆ منالّ (ئەگەر بەنەکولاّویش بێت)بەڵکو بۆ گویرەکە ساواکەی خۆیشی خواردنێکی تەواو نیە .لەبەرئەوەیە کەگویرەکە ی ساوا تەنها بەشیر بەخێو ناکرێت بەڵکو جۆرێك لەخواردنی تریشی ئەدرێتێ .

کاتێك شیری مانگا بەرامبەر بەئالیکی سادە ناوەستێت ئەی چۆن بۆمرۆڤێکی گەورە خواردنێکی تەواوە ؟.بۆهەموو کەس ئاشکرایە ئەو منالاّنەی کەشیر زۆر ئەخۆن هەمیشە ڕەنگ پەڕیوو زەردوو لاواز یان هەڵئاوساوو وورگ هاتوون و زۆربەی کات لەنەخۆشخانەو لەسەردانی پزیشکن .سروشت شیری دایکی بۆیارمەتی دانێکی کاتی داناوە، لەو

خواردنە تەڕو ئاو دارانەی کەلەسروشتدا هەن ئەتوانرێت هەر لەڕۆژەکانی یەکەمی لەدایك بوونەوە بدرێت بەمندالّ لەگەلّ چەندەها جۆر خواردنی تردا، بەزۆر شێوە لەخواردنە ئاو دارەکان کەزۆر پێویستن بۆمنالّ ئاوی گێزەر، پرتەقالّ، سێو، لەم جۆرانەو چەندەها خواردنی تریش .کورت بینی شارەزایانی مردەخۆریزیاتر لەهەمووان لەپشکنین بەدوای نەخۆشی شێرپەنجەدا دەرئەکەوێ، هەولّ ئەدەن کەهۆی ئەم نەخۆشیە بدۆزنەوە بەیەك جۆر یان چەند جۆرێك لەدروست کراوی کیمیاوی چارەسەری ئەم نەخۆشیە بکەن ... شێرپەنجە بوونی نەبووە و نییە ئەگەر مرۆڤ خۆی بەرهەمی نەهێنێت .

لەڕاستیدا ئەم نەخۆشیە بەرهەمی خواردنە مردوەکانە، ئەم ڕاستیەش بۆ شارەزایانی مردوو خۆری ڕوون بووەتەوە، ئەوان هەلّ ئەسن بەکۆکردنەوەی چەندەها مشك لەدەرو دەشت کە لە شێرپەنجە هیچ هەوالّێك نازانن، فێری مردەخۆریان ئەکەن، بەم جۆرە خواردنانەی کەمرۆڤ ئەیانخوات ڕایان ئەهێنن و تاتوشی ئەم نەخۆشیە ئەبن .کاتێك ئەم خواردنانە لەو مشکانە ئەبڕن و خواردنە سروشتیەکانیان دەرخوارد ئەدەنەوە چاك ئەبنەوەو ئەچنەوە دۆخی جارانیان .ئەمەڕاستیەکەو زۆر ئاشکرایە .ئەم شارەزایانە ئامادەنین ئەنجامی ئەم تاقی کردنەوە سەرکەوتوانە بەمرۆڤ بگەیەنن لەترسی ئەوەی نەوەك خۆیان و هەموو کەسێکیش لە(تام و چێژی) خواردنە مردوەکان بێ بەش بکەن بێجگەلەمەش ئەوان نایانەوێت ئەو پارە مفتەی کەوولاّتەکان بۆتاقی کردنەوەو دروستکراوە کیمیاویەکان و چەندەها بەکارهێنراوی تر ئەیخەنە بەردەستی ئەوان لەکیسیان بچێت .هەموو مردە خۆرێك پێویستە خۆی ئامادە بکات کەتوشی شێرپەنجە ببێت، ئەگەر یەکێکیش

بیەوێت زووتر تووش بێت با ١٠٠٪ئەو خواردنانەی کەئەیخوات لەتڵپەو خواردنە دروست کراوەکان بێت بۆ ئەوەی ئەنجام بەچاوی خۆی ببینێت خۆ ئەگەر توشیش نەبویت ئەوا بەهۆی ئەو خواردنە سروشتیانەوە بووە کەجار ناجارە لەگەڵ خواردنە مردوەکاندا خواردوتە .تەنها ئەوەندە بەسە کەبزانرێت کە: شانە شێرپەنجەییەکان بەمردەخۆری ئەمێنێتەوە و کاری خۆیان ئەنجام ئەدەن ، کاتێک ئەو خواردنانەی لێ ئەبڕێت بەبرسێتی ئەمێنێتەوە و لەناو ئەچن .زۆر ئاسان، بێ ئەرك، بێ پارە خەرج کردن و ئەم وولاّت و ئەو وولاّت و بێ ئەنجامیش .ئەگەز کەسێکیش کەتووشی بووە ئامۆژگاریم ئەوەیە کەهۆی سەرەکی ئەم نەخۆشیە بقرتێنێت تائیتر شانەی تازە دروست نەکات و ئەوانەشی کەهەن لاواز ئەبن و ئەفەوتێن. بەلاّم چارەسەری بەتیشك و چەندەها شێوازی تری پڕ لە چەرمەسەری بێجگە لەفڕو فێڵ هیچ شتێکی تر نییە، تائێستاش کەس بەمانە چاك نەبوەتەوە و کەچی هەر بەردەوامیشن لەسەر ئەم ڕێگایە .

﴿چەند باسێکی هەڵبژێرراو﴾

من لەم کتێبە بچکۆلەیەدا تەنها یەک مەبەست و یەک خاڵم دیاری کردوە ئەویش فەلسەفەی خواردنە، هەر لەبەر ئەو هۆیەشە چەندەها جار دووبارەم کردۆتەوە و تەنها ویستی منە .لەجیهاندا زۆر کەسانێك هەن کەگرنگیان داوە بەگیا خۆری، خۆیان مردە خۆرن بەلاّم گیاو سەوزی سروشتی زیاتر ئەخۆن .یان بۆ نەخۆشی بەکاری ئەهێنن، ئەمەبەهەڵەدا چونە .لەسروشتدا نەخۆشی نییە تاتۆ بەبەگیا چارەی بکەیت ئەو خواردنانەی کەلەسروشت دان ئامادەو بێ کەم و کوڕین ئەوەی سروشتیانەو بێ دەست کاری کردنیان بەکاریان بهێنێت بەهیچ جۆرە نەخۆشیەك ئاشنا نابێت. من نەپزیشکم نەشارەزاو نەپسپۆڕم نەهیچ ڕێگایەك و چارەسەرێکم بۆ هیچ نەخوشیەك داناوە، من تەنها مرۆڤێکی سادەم سەیری ئاسمانم کرد ئەستێرەکان، درەخت، گوواڵ بەهەڵس و کەوتی گەورەو بچوك لەسروشت یەك ڕاستی ئێجگار سادەم بەدی کرد .بەکورتی من لەهەمووان جیاواز تر :لەجیاتی ئەوەی ڕێگایەك یان چارەیەك یان نەخۆشییەك بدۆزمەوە هۆی نەخۆشیم دۆزیەوە. ئەو هۆیەش تەنها هۆیەکە بۆهەموو نەخۆشیەکانی جیهان کەمرۆڤ شارەزایان بووەو پێیان ڕاهاتووەو ڕۆژ بەڕۆژبەنەخۆشی زیاتر شارەزا ئەبێت و برادەری لەگەڵ پەیدا ئەکات .ئەو تەنها هۆیەش مردەخۆریە .خواردنی تڵپەو خواردنە دەست کردەکان و دروستکراوە کیمیاویەکان، ئەو کەسانەی کە لەکەڵك و سوودی خواردنە زیندووەکان ئەدوێن و زۆرلەو خواردنانە بەچارەسەر دائەنێن و لەهەمان کاتیشدا مردەخۆرن لەهەڵەدان چونکە هەموو خواردنێکی سروشتی و زیندوو بەکەڵك و پێویستە بۆ ژیان و تەندروستی .یەکەم خێزانی زیندەخۆری ڕاستی لەجیهانی ئەمڕۆدا خیزانی منە

کەبەهیچ شێوەیەك ئاگر لەمالّمانا ناکرێتەوە .وەیەکەم زیندەخۆری تەواو کەلەهەموو تەمەنیدا پارویەك خواردنی دروست کراوی نەخواردبێت کچەکەی منە کەئێستا تەمەنی ١٥ ساڵەو بەدرێژایی هەڵس و کەوت و هەوڵدانم لەم بارەیەوە کە ١٥ ساڵە کەس نەبوە کەبڵێت(من پێش کچی تۆ زیندەخۆر بووم) وەلەدوای بلاّوبونەوەی کتێبەکەی من زۆر مرۆڤی ڕشنبیر بڕیاریان داوە کەخۆیان و منالّەکانیان بەزیندەخۆری بژین، زۆرلەو منالاّنە ئیستا شەش حەوت سالّن یەکەم کتێبم کە(٥٦٦)لاپەڕە بوو بەناوی (کالّ خۆری)بەزمانی ئەرمەنی بلاّوم کردەوە ((کالّ خۆری ـ raw r eatin)) ئێستاش بۆیەکەم جار ووشەی زیندەخۆریم خستە سەر ڕوی کاغەز هەمان باسم لەکتێبێکدا بەزمانی فارسی بلاّو کردەوە .دوای ئەوەی کەئەم شۆڕشە لەپەرەسەندنا بوو بێگومان دژە شۆڕش زۆر زۆر هەبوون وەهەوڵی زۆریشیان داکەئەم شۆڕشە شکست بێنێت، بەلاّم من هەوڵی زۆرم دا و پارەیەکی ئێجگار زۆرم لەم ڕێگەیەدا خەرج کرد و ٢٠ هەزار کتێبم بەزمانی ئەرمەنی و فارسی و ئینگلیزی و سەدەها هەزار نوسراوم بەزۆربەی وولاّتانی جیهان و سەرۆکەکاندا بلاّوکردەوە و.٣٠ هەزار لەو کتێبانەم فرۆشراو تاهەموو مرۆڤی جیهان لەبیماری برسێتی و هەژاری و نەبوونی و جەنگ و تاوان ڕزگار بکەم و ئەم گۆڕینەگەورەیە بگەیەنمە گوێی هەموو مرۆڤێکی جیهان.

ئێستاش ئەم دەنگ دانەوەیە بەهۆی یەك هەواڵ نێری ئێرانی بە ئێران گەیشتوەتەوە.بەلاّم زۆر بەداخەوە کەسەرچاوەی ئەم شۆڕشەی بەئەمریکا داناوە .بێگومان نوسەری ئەم هەواڵە ئاگادارنی یە یان گوێ ی خۆی کەڕ کردوە. بۆسەلماندنی ئەم ڕاستیەش بەلگەی باوەڕ پێ کراوم لەدەست دایە کەئامادەم هەج کاتێك پێویست بێت بیخەمە بەردەستی

چاپەمەنی و ڕۆژنامەکانەوە چەندەها نامەی پادشایانم بەدەست گەیشتووە، سەرەك وەزیران، ڕێکخراوە تەندروستیەکان، ڕێکخراوە گیا خۆرەکان، بەڕێوەبەرانی تاقیگاکان، بەڕێوەبەرانی ڕۆژنامەکان، شارەزایان، پزیشکان، شارەزایانی زانستی خواردەمەنی، نەخۆش و پیاوەگەورەکانی وولاتان هیچ کەسێکیش ناتوانێت کەبەرواری ئەم نامانە بگۆڕێت .

(بێگومان زۆربەی ئەم نامانە ئیمزای خاوەنەکەی لەسەرە وەك لەکتێبە فارسیەکەمدا دیارە)لەشی مرۆڤ خواردنە ناسروشتیەکان ئەناسێت و هەچ کاتێك کەمرۆڤ خواردنەسروشتیەکان ئەکاتە گەدەیەوە هەرچەند زۆریش بێت گەدە هەر ئاسایی ئەبێت و بەردەوام ئەبێت لەکاری خۆی لەش هەرچەندێك لەو خواردنەی پێویست بێت هەڵی ئەمژێت و ئەوی تریشی فڕێ ئەدانەدەرەوە، بەلاّم کاتێك کەخواردنە مردوەکان ئەکرێتە گەدەوە بەئاسانی گەدە ئەو خواردنانە وەرناگرێت و چەند ساتێك هەر لەگەدەو ڕیخۆڵەدا ئەمێنێتەوە وەکو بڵێیت کەلەش پێویستی بەم خواردنە نی یە. هەنێك مرۆڤ پەنا ئەباتە بەر ڕۆن بادەم یان گەرچەك بۆ پاك کردنەوەی ڕیخۆڵەکانیان لەبەر ئەوەی کەڕیخۆڵەی ئەم مرۆڤانە پرە لەپێکهاتووی مردوو ڕزیوو بێ کەڵك ، بەچونەژورەوەی ئەو ڕۆنەناوبراوانە لەگەڵ خۆی فرێیان ئەداتە دەرەوە چونکە گەدەو ڕیخۆڵەکانی لەشی ئەم جۆرە مرۆڤانە توانای هەڵمژینی ئەم جۆرە ڕۆنە گیایەیان نیە، خۆ ئەگەر ڕۆنی کەرە یان ڕۆنە ئامادەکراوەکانی تر بێت ئەوا هیچ کارئەنجامێك ڕوونادات، بەهەمان شێوە ئەو جۆرە کەسانە کاتێك کەمیوە ئەخۆن یەکسەر هەست بەو کارئەنجامە ئەکەن کەڕۆن بادەم ئەیکات، ئیتر واتێ ئەگەن کەئەو میوەیە بۆلەشی ئەو ناشێت و زیانی پێ ئەگەیەنێت .ئەمەیە ((مرۆڤی پێش کەوتوو)).لەم دوایەدا

پزیشکێکی ئەمریکی هەواڵی تاقی کردنەوەیەکی بۆناردووم کەلەسویسرا وەرگیراوە بەهۆی ڕێکخراوی لێکۆڵینەوەی (لی) یەوە ئەنجام دراوە کە ئەنجامی ٣٠٠ پشکنین ئەیسەلێنێت کەهیچ جۆرە خواردنێکی سروشتی نابێتە هۆی ڕوودانی هیچ گۆڕینێك لەپێکهاتوەکانی (فۆرمۆل)خوین. بەلاّم لەکاتێکدا کەیەك پاروو خواردنی ئامادەکراو ئەچێتەلەشی مرۆڤەوە ژمارەی خڕۆکەسپیەکانی خوێن بەبێ وەستان بەخێرایی زیاد ئەکەن، سەیر ئەوەیە کە ٥٠ ملغم لەخواردنی ئامادەکراو هەمان کارئەنجام دەرئەخات .خواردنی ئاوی کوولاّویش (پاش ساردبونەوەی) هەمان کارئەنجام ڕوودەدات .ئەوەی کەپێویستە مرۆڤ بیزانێت(هەست کردن بە گڕوو گەرمای گەدەو لەش) کەپلەی گەرما زیاتر لەپلەی گەرمای ڕۆژ هیچ خواردنێکی سروشتی بەرگەی ناگرێت و ئەفەوتێت، ئەوخواردنانەی کەلەکارخانەکاندا ئامادەئەکرێت وەکو شیرینیەکان و پسکیت و پاقلاوەو ساردی و شلەمەنیەکان و هەموو جۆرە دروستکراوێك بێجگە لەزیادکردنی خڕۆکە سپی یەکان خراپکاری تریش لەلەشدا سەر هەلّ ئەدەن .بەلاّم کاتێك لەگەلّ مردەخۆریدا هەندێك لەخواردنی سروشتیش ئەکرێتە لەشەوە ئەم خواردنە زیندووە خراپکاری خواردنە مردوەکە ئەشارێتەوە و نایەلّێت لەخوێندا ئەم ئەنجامە ئاشکرا بێت .

لەبەر ئەم هۆیەش زۆرکەس هەن لایان وایە کەبەخواردنی زیندوو ئەتوانرێت زیانی مردەخۆری نەهێڵرێت .لەبەر ئەوەی کەلەلەشی هەموو مردەخۆرێکدا ئەمە ڕوئەدات مرۆڤ ئەم ڕودانە بەشتێکی ئاسایی (فیسیۆلۆجیك)دێتە بەرچاو بە (خڕۆکە سپی یە هەرسکەرەکان) digestire leakocytosis ناویان ئەبات بەلاّم ئێستا دەرکەوتوە کەئەمە یەك نیشانەی نەخۆشی یە، بەواتایەکی تر بەیەکەم پاروی مردو

مرۆڤ خوینی خۆی زەهراوی ئەکات و نەخۆشیەك بۆخۆی پەیدا ئەکات (چونکە تەنها ئەم خرۆکە سپیانەن لەلەشدا کەبەرگری ئەکەن لەهەموو جۆرە شتێکی بێگانەو زیان بەخش).بەلأم ئەگەرمرۆڤ سەدان جۆر سەوزە یان میوەی زیندوو بخوات هەرچەندە زیاتریش بێت هیچ گۆڕانێك لەخویندا ڕوونادات .لەنێوان مردەخۆرانی هەموو جیهاندا یەك مرۆڤی ساغ پەیدا ناکرێت و هەموو لێکۆڵینەوە فسیۆلۆجیەکان ئەمەیان سەلماندووە .بۆنمونە :تەوژمی خوێن لەنێوان مرۆڤی مردەخۆردا بە(١٥ - ١٦) ئەگات ئەمە بەپلەیەکی ئاسایی دێتە بەرچاو لەکاتێکدا کەپێویستە تەوژمی خوێن لە ١٠ - ١٢ پلە زیاتر نەبێت من تەوژمی خوێنی خۆمم لە(٢٠)پلەوە گەیاندە (١٢)پلە لەبەر ئەوەی هەموو مردەخۆرێك لەژێر فشاری هەمیشەیی مردەخۆریدان نەخۆشن لێدانی دڵ لە(٧٥)نایەتەخوارەوە لەچرکەیەکدا، ئەمەش بەلێدانێکی ئاسایی ئەژمێردرێت، بەلأم دڵی زیندەخۆرێك لە(٥٨ - ٦٠)زیاتر نابێت و لەکاتی ئارامی گەدەشدا لە(٥٥)زیاتر نابێت .((ئایاسروشت ڕاست ئەکات یان شارەزایانی مردەخۆری ؟)) کەئێستا ئەیانەوێت لەنەوت خواردن بۆمرۆڤ دروست بکەن .گەلێك لەپزیشك و زانایان بۆیان دەرکەوتووە کەلەئەنجامی زەهراوی کردنی ئاوی خواردنەوە گەلێك کەس دوچاری نەخۆشی گیانی و مێشکی ئەبن .ئەگەر ئێمە بمانەوێت دەربارەی ئەم جۆرە کارەنادروست و خراپکاریانە بەدرێژی بنوسین ئەبێ زیاتر لە١٠ - ٢٠)کتێبی گەورە پڕبکەینەوە .کورتەی مەبەستمان ئەمەیە کە:ئەم زانا نەزانانە لەجیاتی ئەوەی کەبەمرۆڤ سوودێك بگەیەنن ئەبنە هۆی زۆرتربوون و پەیدا بوونی جۆرەها نەخۆشی بێچارەی تر، لەئەنجامدا نەخۆشخانەکان زیاتر ئەبن و ژمارەی پزیشك و دەرمان و دەرمانخانەکان و ڤیتامین و پشکنین و

جۆرەها ڕێگاو نەشتەر گەری زیاتر ئەبێت لیرەدا یەك پرسیار بۆمرۆڤی ژیر خۆی دەرئەخات :ئەوانە بەتەمان تاکوێ بەرەو پێشەوەبڕۆن ؟. وادابنێین کەماڵی هەموو کەسێك بەنەخۆشخانەو هەموو کۆگاو فرۆشگەکان بەدەرمانخانە بگۆڕێت و هەموو مرۆڤێك لەجیهاندا ببێت بەپزیشك ئایائەو کاتە چی ئەبێت؟ لەکاتێکدا کەپزیشك و شارەزایان خۆیان زیاتر لەهەموو کەسێك خواردەمەنی یە (بەتام و هێزدەرەکان) ئەخۆن و لەهەموو کەسێکیش زووتر دنیا بەجێ ئەهێڵن .زانستی پزیشکی بوەتە بازرگانیەکی ئێجگار ترسێنەر .لەم جیهانەدا کەس نیە لەجەورو ستەمی ئەم بازرگانیە پزیشکیە ڕزگاری ببێت .ئاوی زەهراوی ئەدرێت بەمرۆڤ (گویا پاکژە) هەموو بەرهەمە سروشتیەکان بەپەینی کیمیاوی بۆ شێوەیەکی زیان بەخش ئەگۆڕن و بێسودی ئەکەن، هەروەها جیهانیان پڕ کردوە لەمریشك و هێلکەی ناسروشتی، سەدەها جۆر دروست کراوی کیمیاوی و زەهراوی تێکەڵ بەشیری ووشك یان خواردنەکانی تر ئەکەن و لەپاکەتی ڕازاوەو ڕەنگاوڕەنگدا ڕوی دەرەوەی ئەم پاکەتانە بەووشەی زل زل و زانستیانە پڕئەکەنەوە و بەدایکانی نائاگایان ئەفرۆشن تامنالەکانیان بەم دروستکراوو بەناو خواردنانە زەهراوی بکەن و ئەمانە لەم کارەنامرۆڤایەتیانەدا ئەوەندە بەرەو پێشەوە چوون کەزەهرێکی کوشندەی وەك ئەسپرین کەتائێستا هەزاران مرۆڤی بێ تاوان و بێ ئاگا بەخواردنی ئەم زەهرە گیانی خۆیان لەدەست داوە ئەوانیش بێ باکانە بەهۆی ڕێگاکانی ڕاگەیاندنەوە بەدەرمانێکی بەسودو ئارام بەخش و بەهێزکەر ناوی ئەبەن و پڕوپاگەندەی بۆ ئەکەن .کەس سەیری فیل ناکات کەچۆن بەخواردنی ئالفێکی سادە گرنگترین نینۆك لەجیهاندا دروست ئەکات، بەبونی ئەم هەموو سەوزەو میوەو خواردنانە ئەم بەناو

زانایانە بۆنەشو نمای دانی منالێ کالیسیۆمی دروستکراو ئامادەئەکەن و بەدایکانی بێ ئاگای ئەفرۆشن مرۆڤی وورد بین بەلایەوە سەیر ئەبێت کەبیر ئەکاتەوە کەلەجیاتی ئەم هەموو کارەسەیرو بێ ئەنجامانە مرۆڤ تەنها بەیەك مشت گەنم و چەند خورمایەك و هەندێك سەوزە تەندروستی و تەمەنی ئاسودەی خۆی لێ بەدەست ئەهێنێت ئەوانەی کەڕاستی ئەبینن و بەزەییان هەیە ناتوانن بەساردیەوە سەیر بکەن کەچۆن مرۆڤ بێ ئاگاو بەپەرۆشەوە لەبەردەرمانخانەکاندا ڕیز ئەگرن و پارەی خۆیان ئەگۆڕنەوە بەچەند زەهرێك تابیبەن کەدڵ و گورچیلەو جگەری خۆیان کەلەبرسێتی ڕاستیدا کارناکەن پێ بخەنە کار .لەئینگلستان شارەزایان تەنها بۆنەخۆشیەکانیسەرما ١٢٠٠٠ هەزار جۆر حەب و چارەسەری بێ ئەنجامیان گۆڕیوەو نەخۆشیەکانی سەرمایش ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر ئەبن .گیاندارانی تر هەرچەندلەم ((شارەزایانە)) وە دورتربن ئەوەندە ئاسودەترو بەتەندروست ترن، ئەو گیان لەبەرانەی کەلەدەریادا ئەژین سێ ئەوەندەی گیان لەبەرانی سەر زەوین بەهیچ جۆرە نەخۆشیەك ئاشنا نین. بەلاّم ئەو ئاژەلاّنەی کەماڵین ە لەژێردەستی مرۆڤدا بەخێو ئەکرێن، لەهەوای پیساو خواردنی دەستکردوو نادروست و هەندێك جار بەدروست کراو و خواردەمەنی ناسروشتی تێریان ئەکەن و دوچاری نەخۆشی جۆراو جۆر ئەبن .بۆ ئەم بێ زمانانەش پزیشکیان داناو ملیۆنەها بەکارهێنان و پشکنین و داوو دەرمان و دەرزیان لەگەڵدا بەکار ئەهێنن .(لەچ شتێك پێویستە خۆپارێزی بکرێت) ؟ئەو ووشکەمەنیانەی کەبەگۆگرد یان تێزاب یان دروستکراوە کیمیاویەکان هەڵ ئەگیرێن بەهیچ جۆرێك نابێت بەکاربهێنرێن چونکە زیان بەخش و بێ سوود ئەبن بەشێوەیەك کەکرمیش لێیان نزیك نابێتەوە ئەو ڕۆن

زەیتوونە پێویستە بەکار بهێنرێت کەبەدروستکراوە کیمیاویەکان دەرنەهێنرابێت و ڕەنگ و تام و بۆن و سوودی خۆی لەدەست نەدا بێت .لەجێگای گەرم و بۆشەنی گەرم و هەوای پیس خۆپارێزی بکە ئاو پلەی گەرمی لەش بێت بۆخۆشتن سروشتی یە.بۆشتنەوەی میوەو سەوزە پرمنگات یان هەج دروستکراوێکی تر بەکارنەهێنرێت مرۆڤی زیندووخۆر چەوری ناخوات، زیادەخۆری ناکات تا ناچاربێت ئاگری لەشی بەئاوی سارد خامۆش بکات، سروشت خواردنە سروشتیەکانی بەشێوەیەك دەرهێناوە کەبەهاوین تەڕو ئاودارو بەزستان ووشك و کەم ئاون کاتێك کەمرۆڤ تینوی ئەبێت بەخەیارێك یان دووتەماتە یان پەرداخێك ئاوی میوە تینۆتی خۆی ئەشکێنێت .

مرۆڤ نابێ بەهیچ شێوەیەك هیچ دروستکراوێکی کیمیاوی و داوودەرمان بکاتە لەشی خۆیەوە هەرچەندەکەمیش بێت، ئاوی شارەکان بەکلۆر پاك ئەکەنەوە و میکرۆبی ئەکوژن ئەم کلۆرە هەرچەندە کەمیش بێت چونکە توانای کوشتنی میکرۆبی هەیە کەواتە زیانی بۆمرۆڤیشهەیە،توانای ئەوەشی هەیە بچێتەخانەکانی لەشەوە .لەهەموو شوێنێکی جیهاندا ڕەخنەیەکی زۆر ئەگیرێت لەم کارە نادروستە .چونکە خانەکان و شانەکانی لەشی مرۆڤیش لەمیکرۆب ناسکترن .مرۆڤ هێشتا ئەم زەهراوی بونە بەکەم ئەزانێت هەڵ ئەسێت بەتێ کردنی چەن دروستکراوێکی ترو ڕەنگاو ڕەنگ کردنی ئەم ئاوە بەئاوی جۆراو جۆری وەك بیبسی، سێڤن، کۆلا.....وئەیفرۆشن بەمرۆڤی بێ ئاگا .هەندێك کەس بێ تاقی کردنەوە، دوور کەوتنەوە لەمردەخۆری بەکارێکی گران ئەزانن .

ئایا دێوانە نین ئەوانەی کە (٦٠ ـ ٧٠)کیلۆ گۆشتی زیادەیان گرتۆتە باوەش و کۆڵ و شەو ڕۆژ هەر خەریکی پڕکردنی وورگ و زیاتر گران کردنی باری خۆیانن ؟. ئایادێوانەنین ئەو دایکانەی کەبەیانی تائێوارەلەژوری خواردن دروست کردن خۆیان ماندو ئەکەن تا بۆهێواش کوشتنی خۆشەویستانی خۆیان بەناو خواردن ئامادە ئەکەن .ئەمانە دێوانەو سەرلێ شێواون کەهیچ ئاگاداری سەرلێ شێواوی خۆشیان نین .ئەمانە ئەگەر بیرو هۆشیان مابێت بەبێ ڕاوەستان و بێدەنگ واز لە مردەخۆری ئەهێنن .

هەندێك کەس وابیرئەکەنەوە کەکەمێك زیاتر لەمیوەو سەوزە بخۆن ئیتر بەتەندروستی ئەژین و پێویستی بە هیچ ناکات . مرۆڤی ژیر خواردنی مردوو ئامادەکراو پێویستە بەزەهر سەیر بکات، بەزیان بەخش و بێسود سەیربکات و نزیکی نەکەوێت کاتێك هەندێك بەمن ئەڵێن کەئێمەڕۆژانە میوەو سەوزە ئەخۆین و بەمنالەکانیشمان ئەدەین، ئەم ووتەیە بەلای منەوە هیچ نرخێکی نیە .بەڵام کاتێك کەئەڵێن ئەمڕۆ دەممان لەهیچ جۆرە خواردنێکی ئامادەکراو نەداوە، ئەمە بە ڕاست و بەنرخ ئەزانم .بەداخەوە زۆربەی مرۆڤی جیهان بۆ خواردن ئەژین، ئەچن بۆقوتابخانە، ئەخوێنن، کار ئەکەن، شووڕۆژ خۆ ماندووئەکەن، درۆئەکەن،دزی ئەکەن ، بگرە مالّی براو خوشکی خۆیان ئەدزن، بەهەچ ڕێگایەك بێت پارەو سامان کۆ ئەکەنەوە تەنها لەبەر ئەوەی بتوانن (خۆشترین و بەتام ترین) خواردەمەنی و شیرینی بخۆن و باشترین خواردنەوە بخۆنەوە تامەرگ و نەخۆشی چاکتر بۆخۆیان مسۆگەر بکەن ئەوانە لایان وایە کەئەم خواردنانە خۆشترین تامی ئەم جیهانەیە. کاتێك کەئەبیستن کەکەسێك هاتووە و ئەڵێ ئەم هەموو (نیعمەتانە)نەخۆیت

ئەم کەسە بەشێت ئەزانن و گاڵتەیان لێ دێت بگرە ناشیانەوێت پارەیەکی کەم بدەن و ئەم کتێبە بکڕن و بزانن ئەو کەسە بۆچی و چۆن ئەمە ئەڵێت ئەوانە ئەڵێن (مەگەر ئەم هەموو زاناو شارەزایانە هیچ نازانن و بیرو هۆشیان نییە کەهەمیشەئەڵێن کەباب، کەرەشیر، ماست، زۆربخۆن، ئێستا ئەم مرۆڤە ئەڵێت کەباب، کەرە، شیرو ماست هەرگیز نەخۆیت)بۆچی هەندیك من بەدیوانەو هەندێکی تر بەڕزگارکەری خۆیان ئەزانن؟چونکە دەستەی یەکەم لەڕاستی هیچ شتێك نازانن.

دەستەی دووەم بەقوڵی و ووردی شارەزاییان پەیدا کردوە و تاقیان کردۆتەوە و بەراوردیان کردوە تەنها ڕێگە گر ئەوەیە کەمرۆڤی کورت بین نایەوێت ڕاهاتن و ڕێگای خۆی بگۆڕێت. مەگەرکارێکی قورس وگرانە کەلەجیاتیچکلێت و شیرینی پسکیت بادەم وخوماو گوێز وهەنگوین وکشمیش بخرێتە بەردەمی منااڵەکان ؟. یان لەجیاتی چایی وقاوە میوە بخرێتە بەردەم میوان ، کەهیچکەس لێ ی بێزار نابێت و زیان بەکەس ناگەێنێت. یان لە جیاتی نانی مردوو خواردنە ئامادەکراوە کان نانی زیندوو زەاڵتە بەتامەکان بەکاربهێنرێن. ئەمانە کارێکی ئێجگار ئاسان وسادەن کە ،کەتەنها بڕیاردان و تاقی کردنەوە گرنگە لەم کارەدا خواست و ویستی مرۆڤ ئەوەندە گنگ نی یە ئەوەی کەگرنگ بێت تەنهابیرکرنەوەیەك بەسە .

هەندێك ئەڵێن ئێمە ئەم ڕێگایە بەڕاست ئەزانین بەاڵم دەست کێشانەوە لە مردەخۆری کارێکی گرانە، ئەم ووشە بێ هودەیە دڵخۆشی خۆیان ئەدەنەوە بگرەبەبیریشیاندا نایەت کەچاوێك بگێڕنەوە بەخو وڕەوشتی خۆیاندا ئەم جۆرە مرۆڤانە لەوانەیە بتوانن زاڵ بن بەسەر خۆیاندا، بەاڵم توانای بیر کردنەوەیان نی یە ئەوانە کاتێك ئەچنەبازاڕ

گۆشت و کەرەو برنجو نان لەپلەی یەکەمدا دائەنێن، بۆخواردنە سروشتییەکان هیچ نرخێك دانانێن، ناتوانن تاقی بکەنەوە ئایا زیندوو خۆری کارێکی گرانە یان نا .کاتێك کەمنالّەکانی ئەم جۆرەکەسانە دێن بۆمالّی ئێمە ئەوەندە بادەم و کشمیش و بستە ئەخۆن کەئێمە بە(١٠) ڕۆژ ئەوەندەناخۆین ،هۆکەشی ئەوەیە کەلەشی ئەم منالّانە زۆر پێویستی بەم جۆرەخواردنانە هەیە، بەلاّم لە مالّی ئەواندا لەم جۆرە خواردنانە هیچ هەوالّێك نییە باوك ودایکی ئەم منالّانە خۆشیان بەفراوانی حەز لەم خواردنانە ئەکەنو ئەخۆن کەچی ئەگەر ملیۆنێریش بن کیلۆیەك لەم خواردنانە لەمالّیان دەست ناکەوێت. لەبەرنامەی مردە خۆریدا نابێو ناکرێ چاوەڕێی لەش ساغی وتەندروستی بکرێت منالّی مرۆڤی مردە خۆربەنەخۆشی دێتە جیهانەوە بەنەخۆشی ئەژی بەنەخۆشی ئەمرێت لەیەکەم ڕۆژی لەدایك بونیەو ە گریانی بێ هۆ بێ خەوی، نائارامی، نەخۆشیەکانی سەرما سەرئێشە، نەخۆشیەکانی ناوو سك و تووڕەیی و نائارامی دڵ و دەرون و بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن و لەهەمووشیان گرنگتر (قەڵەوەکان) کەمردەخۆرە سەرلێشێواوەکان بەتەندروستیو شتێکی سادەی ئەزانن، ئەمانە شتی سادەنین هەریەکە نیشانەی بێ توانایيو نەخۆشی هەموو لەشە، هەر ساتێك پێویستە ئامادەی مردنی ناهەموارببێت.

بەلاّم کەس لەم نیشانانە تێ ناگاتو گوێ ناداتێ. ئەوانە وا بیر ئەکەنەوە کە زیندەخۆری (٧ ـ ٨) سالّ تەمەن زیاتر ئەکاتو ئەلێن (چەند سالّێك زیاتر تەمەن کردن چ کەڵکێکی هەیە بەتایبەتی ئێمە کەنامانەوێ لەکاتی پیریو بێ توانایدا بژین). ئەوانەی نازان کەمرۆڤێکی (٦٠ ـ ٧٠)سالّە هەمیشە ئەبێ ئامادەی مردنی هۆکارەکانی بەرنامەی

مردەخۆری بن بێجگە لەوەش کەئەم (٦٠ - ٧٠) ساڵەی بە نەخۆشی برودوەتە سەر.

نازانێت کەبەزیندەخۆری دێتە جیهانێکیتازەوە تەمەنێکی بێ نەخۆشیو بڵێ دەردی سەر بەسەرئەبات. ئەوانە نازنن کەلە جیهانی زیندەخۆریدا مرۆڤێکی پیری تیانییە. ئەمانە پیر نین نەخۆشنو بەرگی پیریان پۆشیوە، زیندەخۆرێك لەتەمەنی ١٥٠ ساڵیشدا پیرو بێ توانانابێت.

زۆربەی نەخۆشەکانی مردە خۆران هەر لەسکی دایکەوە پەیدا دەبێتو دوای لە دایکبوونی منااڵ بەپەننهانی بەرەبەرە بەرەو پێشەوە دەڕواتو زۆربەی ئەو نەخۆشیانە لەکاتێکدا سەر هەڵدەدەن کەکار لەکار ترازاوەو چارە ناکرێت. ئەوانەی کەگوایە نایانەوێت زۆر بژین کاتێك کەمەترسی مردن لێیان نزیکدەبێتەوە دیسان لەجیاتی ئەوەی کەلەوکاتەشدا شێوەی خواردنەکەی بگۆڕێت بێ چەرمەسەریو پارە خەرج کردن فریای خۆی بکەوێت پەنا بۆ (شارەزایانی) دەرەوە دەبات، دارایی خۆیان پێشکەش بەوانە دەکەن، بەوپارەیەی خۆیان چەند نەخۆششیەکی تازە دەکرێتو دەگەرێتەوە.

پڕ مەترسی ترین کارێك کەبۆی ئەنجام دەدەن بڕینو فڕێدانی یەك یان دوو پارچەو کۆ ئەندامی لەشی یان گۆڕێنی کۆ ئەندامێك وەك مرۆڤێکی بێتواناو کەمئەندام ژیانی پڕ ناخۆشیو بەئازاری ماوەیەکی کەمی تریش ئەباتە سەر.

گەورەترین نمونەی ئەم هۆکارانە نەشتەرگەریەکەی دڵی دکتۆر بارنارد کە چ ئەنجامێکی هەبوو. نەشتەرگەریەکانی ئەم مرۆڤە چ کەسانێکی لەژێر نەشتەرگەریەکانی خۆیدا کوشت چەندانی تریش ئەکوژێت.

ئامانــە پێویستە بــزانن کــەهیچ ڕێگایــەك نییــە جێــی زینــدەخۆری بگرێتەوە لەمسۆگەرکردنی تەندروستی تەواو بۆ مرۆڤ.

تــەنها بەزینــدەخۆری ئــەم کــارە دەکرێــت ئــەوانیش ناچــارن کەبــەبێ چــەندو چــوون ئــەم ڕاستیە وەربگــرنو لەهەڵسوکەوتی ناڕاســتی خۆیــان دەست هەڵبگرنو هەرچەند زووتریش بێت باشترە چونکە دواکەوتنی ئــەم کارە هەر ڕۆژێك بەنرخی گیانی هەزاران مرۆڤ تەواو ئەبێت.

﴿زیندەخۆرەکان پێویستیان بەزانستی پزیشکی نی یە﴾

لەڕاســتیدا هــیچ سەرسـوڕهێنەر نیە،لەکاتێکــدا کەهــەموو جیهــان لەپشــکەوتنی زانســتی پزیشــکی ئــەدوێن و بــەگرنگی و گرنگــی پێــدانی گــەورەوە باســی ئەکــەن، لەکاتێکــدا کەپزیشــکەکان دڵ وگورچــیلەو ســی و..... ئەگۆڕن مرۆڤێك ئەڵێ ئێمە پێویستیمان بەم زانستە نیە !!بۆچی و چۆن زینــدەخۆرەکان پێویستیان بەزانستی پزیشکی نیــە ؟وەڵامەکــەی ئێجگار سادەیە چونکە :ئەوانــە هیچ جۆرە نەخۆشــیەك تــوش نــابن لــەم وەڵامـــە ســـادەتر هەیـــە ؟!ئەمـــەش تـــەنها بۆنوســـین و ووتـــن نیە،ئەمەڕاستییەکە کەلە ١٠٠٪ سەلێنراوە بێپەرج دانەوەیە.هەزاران نامــە کەلــە زینــدە خــۆرانی جیهانــەوە گەیشتووە ئەیسـەلێنن کەچــەندەها ســاڵ لــەژێر چاودێری و چارەسـەرو ئاموژگاری پزیشکاندا بــوون و ڕۆژ لــەدوای ڕۆژ تەندروســتی و ژیانیــان ناخۆشــترو نەخۆشــیەکانیان ســەخت تــرو بــێ چارە تــر ئــەبوون لــەو ڕۆژەی کەدەســتیان کــردوە بەزینــدەخۆری نــەخۆش نین و هیچ کارێکیان بەسەر پزیشك و خەستەخانەو داوو ودەرمانەوە نیــە .ژمــارەی ئــەم جــۆرە مرۆڤانــە لەماوەیــەکی کورتــدا (٤ـ ٥)ســاڵ بەســەدەها

هەزار بەڵکو بەملیۆنەها گەیشتووە .هەرچەندە سەرژمێر نەکراون چونکە لەتوانای منداا نییە، بەڵام ئەوەندەی کە نامە بۆ من دەنێرن لە ١٠٠ یان ١٠٠٠ کەس تەنها یەك کەس نامە بۆمن ئەنێرێت .هەمو مرۆڤە مردو خۆرەکان بێ جیاوازی نەخۆشن، بەلامەوە گرنگ نییە کەبزانم ئەم نەخۆشانە ناویان چییە، بەچ شێوەیەکن و نیشانەکانیان چی یە .من تەنها بەفەلسەفەی خواردن و ژیاتی سروشتی سەروکارم هەیە، رێگای راست و ژیانی سروشتی پیشانی مرۆڤ ئەدەم وەئەگەر ئەم کارەی من کەهەموو نەخۆشیەکان لەناو ئەبات و مرۆڤ لەچنگی نەخۆشی ڕزگار ئەکات و.....

هەندێك کەس سادە بیر ئەکەنەوە و ئەڵێن : باشە ئیتر کاری ئەم هەموو کارخانانە چی ئەبێت ! ئەم هەموو ئاژەڵ و مەڕو مالاّنەچی لێدێت ؟ئایاکەس توانی دۆزینەوەی ڕێگای ئاسن و ئۆتۆمبێل و فڕۆکە قەدەغە بکات تا ئەسپ و وولاّغ لەکارنەکەون ئایا کەس دەتوانێت ئەو هەموو زیندەخۆرانەی کەلەجیهاندا هەن و بەئاسودەیی ژیان ئەبەنە سەر ناچاربکەن نان و کەرەو گۆشت بخۆن و نەخۆش بکەون ؟ئەوانەی کەپارەو سامان کۆئەکەنەوە بۆچییە ؟تەنها لەبەر ئەوەی لەجیاتی نانی تەواو، نانی سپی بخۆن، لەجیاتی ئاوی میوە چکلێت، لەجیاتی نانی شیرین کێکی ئەستورو لەجیاتی ئاوی سادە ساردەمەنییە دروستکراوە زیان بەخشەکان .کەس لەم جیهانەدا نەی توانیوە بەپارە تەندروستی تەواوی خۆی بەدەست بهێنێت بەڵکو بەپێچەوانەوە، پارەدار هەمیشە هەر وورگی ئەئاخنێت کەبێجگە لەنەخۆشی و دەردی سەری هیچی لێ بەدەست ناهێنێت بەپێچەوانەی ڕای هەندێك کورت بین و چلێسەوە هێشتا زیندوخۆرێ زیانی بەکەسێك نەگەیاندوە .ئێستا لەئەنجامی پەیوەند

کردنی دڵ :لەهەموو جیهاندا پەیوەند کردن و گۆڕینی دڵ بۆتە باسی هەرەگرنگی مرۆڤ .ئەگەر من بڵێم کەئەم کارە نەشتەرگەریە بەتەواوی بەزیانی مرۆڤ تەواو ئەبێت وابیر ئەکەمەوە کەبۆ خوێنەرانی بەڕێز شتێکی وەرنەگیراوە .ئەو مرۆڤانە بەدەستی خۆیان ژیانی خۆیان ئەخەنە مەترسی و ئەندامەکانی لەشی خۆیان ئەفەوتێنن بەهیوای ئەوەی کەڕۆژێك ئەندامیکی تازە ئەخەنە جێگەیەوە ئەم دۆزینەوەیەش وەك دۆزینەوە پزیشکیەکانی تر شکست ئەهێنێت. ئەم بەڕێزانە چەندەها مرۆڤیان کردۆتە قوربانی تاقیکردنەوەکانی خۆیان و چەندەهای تریش بێ گیان ئەکەن .

گرنگترین کار لێرەدا :کەئایا لەنێو هەموو مردە خۆرانی جیهاندا دڵێکی ساغ پەیدا ئەبێت ؟.

ئەگەر کەسێك گومانی هەیە من بەدڵنیای یەوە ئەڵێم نەخێر .

یەك رێکەوتی سەرسوڕهێنەر :

خەریکی نوسینی ئەم بەشەبووم کەڕادیۆتاقی کردنەوەی بەڕێز پرۆفیسۆر بارناردی لەنەشتەر گەری دڵ دا بلاۆ کردەوە کەتەنها گرفتێك لەم رێگەیەدا پەیدانەبوونی دڵی ساغ و ئەندامەکانی تر لەمرۆڤدا .وای پێشنیار کردوە کەلەئایندەدا لەئەندامەکانی لەشی ئاژەڵ کەڵك وەربگیرێت .ئەم پسپۆڕە بەڕێزە بۆلەخۆی ناپرسێت :کەبۆچی دڵ و هەموو ئەندامەکانی تری ئاژەڵ لەمرۆڤ ساغ تر ە ؟ئەگەر ئەو نازانێت باڕاستی لەمن ببیستێت :چونکە ئەم ئاژەلانە زاناو پسپۆڕیان نییە، زانستی پزیشکیان نییە، نەخۆشخانەیان نییە، دەرمان خانەیان نییە ، وەلەهەمووی گرنگتر چێشتخانەیان نییە .ئەگەر ئەم بەڕێزانە ئیجگار

مەبەستیانەو ئەیانەوێت بەم جۆرەپەیوەستانەدرێژەبدەن باهیچ نەبێ دڵی گاو گوێرەکە بخەنە لەشی مرۆڤەوە نەوەك دڵی گورگ و شێرو پڵنگ .هەرچی چارەسەری بێ ئەنجام و داوو دەرمان هەیە لەمردەخۆرییەوە هاتووە .

هەندێك لەپزیشکەکان ئەڵێن ئاژەڵ ئەتوانێت لەلەشدا هەج ڤیتامینێکی پێویست بێت بۆخۆی دروستی ئەکات، بەڵام مرۆڤ ناتوانێت بەڵێ مرۆڤ ناتوانێت شتی وا ئەنجام بدات بەمردە خۆری، لەشی لەچی ڤیتامین دروست بکات ؟لەجیهانی زیندەخۆریدا کەس بیر لەڤیتامین و کەم و زۆرناکاتەوە چونکە ئەو خواردنەی کەئەخورێت هەموو شتێکی تیایە خواردنێکی تەواوە ئەگەر زولال و ڤیتامین و ئەم جۆرە باسانە گرنگییەکیان هەبێت پێویستە لەجیهانی زیندە خۆریدا باس بکرێت نەوەك لەتڵپەو خواردنی دروست کراو .زیندەخۆر پێویستی بەپەیوەستی سی و دڵ و گورچیلە نیە، چونکە تا دوارۆژی ژیانی هەموو ئەندامی لەشی بەڕێکوپێکی کاری خۆیان ئەنجام ئەدەن، بەشێوەیەکی گشتی پەیدابوونی دڵ بۆمەبەستی پەیوەند کردن دەست ناکەوێت چونکە لەجیهانی زیندەخۆریدا کەس بەگەنجی نامرێت .چەند مانگێك لەمەو پێش گوێم لەوڕادیۆ بوو کە باسێکی خۆی وتەنی زۆرگرنگی بڵاو کردەوە کەلە ئینگلستان یەك پەیوەندی سی بێ کۆسپ سەری گرت و هەروەها ووتی خاوەن سی یەکە گەنجێك بوو کەبەهۆی زۆر خواردنی داوودەرمانەوە ژیانی لەدەست دابوو .بڵاوکەرەوە ئەم هەواڵەی دووەمی ئەوەندە سادەو بێ گرنگی پێدان بڵاو کردەوە کەئەمە شتێکی زۆرسادەو ئاسایی یە.بەڵام گرنگی ئەو مردنە هەزار جار زیاترە لەگرنگی ئەو پەیوەندە لای من چونکە ئەمە کارێکی مرۆڤ کوژی و تاوانێکە ڕۆژانە

چەندەها گیان لەدەست ئەدەن تاوانبارانی سەرەکیش هەر ئەو بەناو شارەزایانەن کەئەم هەموو داوو دەرمانە کیمیاوی و جادووگەریانەیان دروست کردوو مرۆڤیان فێری بەکارهینانی کرد .ئێستا ئەمە تاوانێکی ناشکراو بێپێچ و پەنایە، چۆن ئەتوانرێت مرۆڤ باوەڕی والێ بکرێت کەهەموو دەردی سەری و نەخۆشیەکانی جیهان بەهۆی زەهراوی بوونی هێواشی و برسێتی ڕاستەقینەوەیە؟زیندەخۆرەکان زانستی پزیشکیان نیە .ئەوان تەنها فەلسەفەی خواردن و زانستی تەندروستیان هەیە بەرامبەر هەموو کتێبە پزیشگیەکان زانستی خۆیان لەیەك ڕستە دا کورتکردۆتەوە ئەم ڕستەیەش ئەلێت : (لەیاسای سروشت دەرنەچیت ڕێگە بەهیچ جۆرە تەنێکی مردو یان کیمیاوی نەدەیت بچێتە لەشتەوە) بە بەجێهێنانی ئەم یاسایە هەموو مرۆڤی جیهان نەوەك نەهەموو دەردی سەریەکانی ونەخۆشیەکان بەلکو لەهەموو جۆرە ستەم و بەدبەختی و کوشتارو ڕفتارە نامرۆڤایەتیەکان بۆهەتا هەتایە ڕزگاری ئەبێت

﴿یەکەم هەنگاوو گرنگترین هەنگاو لەم ڕووەوە گۆڕینی شێوەی خواردنی نەخۆشخانەکانە﴾

هەرکەس لەم ڕاستیە لابدات دوژمنی مرۆڤایەتیە لەم ڕووەوە هەموو پزیشکەکان چاك ئەزانن کەنانی سپی چەند بێ بایەخ و زیان بەخشە، ئەوانەی کەلەم ڕاستیە ناگەن و نایانەوێ واز لەتڵپەخۆری بهێنن چۆن ئەیانەوێت باوابێت بابەداوو دەرمان خۆیان کەمێك زیاتر بهێڵنەوە بۆزیاتر ئازار چێشتن .باخەریکی گۆڕین و گۆڕینەوەی ئەندامەکانی خۆیان بن .ئەم جۆرە مرۆڤانە مرۆڤی ڕاستی نین و بۆئەم جیهانە تازەیە وەکو ئەوانەوان کەبە خواردنی تلیاك و خواردنەوە تێکدەرەکان ڕاهاتوون. ئەوانە نەوەیەکی کۆن و ئاوساون باشتر وایە کەزووتر ئەم جیهانە بەجێ بێڵن. ئارەزوی ئێمەو خواست و ئاواتی ئێمە ڕزگارکردنی منداڵان و منداڵانی ئایندەی مرۆڤایەتیەو هەموو بیری ئێمە پێویستە بۆڕزگارکردنی ئەوان بێت .

دورکەوتنەوە لەمردەخۆری بۆمنالاڵن نەك دژوار نییە بەڵکو ڕاهینانیان زۆر ئاسانە. منداڵ چەند بێزی لەجگەرەو تلیاك دێتەوە ئەوەندەش بێزی لەتڵپەخۆری دێتەوە بەڵام ناچارانە لەگەڵی رادێت .تەنها یەك ڕاستی ئەمەوێ هەمووکەس بیزانێت کەئەگەر پاش (١٦) ساڵی زیندەخۆریم ١٪ زیانێکم لێ بدایە ئەوەندە بەپەرۆشەوە نەئەبوم و ئێستا پەشیمان ئەبوومەوە .

نەدوژمنی خۆم و نەخێزان و نەهیچ مرۆڤێکم لەنێو هەموو ئەو زیندوو خۆرانەی کەلەهەموو شوێنێکی جیهانەوە نامە بۆمن ئەنێرن، تائێستا هیچ ڕوودانێك یازیانێك بەکەس نەگەیشتووە لەئەنجامی زیندە

خۆرییەوە یان کەسێك لەوانەی کەبونەتە زیندەخۆر نەگەڕاونەتەوە سەر تڵپەخۆری .

هەموو ئەو نامانەی کەبەدەستم ئەگەن و گەیشتوون هەموو باسی تەندروستی و ئەو هەموو جیاوازیە گەورانە ئەکەن کەلەئەنجامی زیندەخۆریەوە لەلەشیاندا ئەیبینن .ئەو نەخۆشیانەی کەدوای پێنج شەش مانگ دوای زیندەخۆری نەمرن ئیتر بەهۆی نەخۆشیەوە نامرن ژیانی خۆیان ئەبەنە سەر تابەپیری ڕاستی ئەگەن کاتێك کەئەڵێم مرۆڤ لەماوەی چەند مانگێکی کەمدا تەندروستی خۆی بەدەست ئەهێنێت .مەبەست ئەوەنییە کەلەو ماوە کەمەدا لەشی پاك ئەبێتەوە لەهەموو خڵتەو تڵپەیەك کەلەماوەی ژیانی ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ ساڵیدا هەر کۆی کردۆتەوە، مەبەست ئەوەیە کەلەماوەی ئەو چەند مانگەدا کاری نەخۆشیەکان، مەترسی نەخۆشی و مەرگ نامێنێت، مرۆڤ دڵنیا ئەبێت کەلەنەخۆشی ڕزگاری بووە .

بەڵام گۆڕینی هەموو شانەکانی لەش کەچەندەها ساڵە کەڵەکە بووەوخۆی داکوتاوەماوەیەکی ئەوێت تابەرە بەرە دەست بەتوانەوەو لەنێو چوون ئەکات و جێگای بەشانەی زیندوو پڕ ئەکرێتەوە.

تەنها یەك شت گرنگە بزانرێت ئەویش ئەوەیە کەلەیەکەم ڕۆژی دەست پێ کردنی مرۆڤەوە بەزیندەخۆری ئیترئەو کەسە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ تەندروستیو پاککردنەوەی لەشی باشترو زیاتر ئەبێت لەجیاتی ئەوەی کەڕۆژ بەڕۆژ بەرەو پیری بڕوات ڕۆژ بەڕۆژ بەتواناترو گەنجتر دەرئەکەوێت .ئەمەش هەموو کاتێك خۆمو خێزانم و هەموو ئەوانەی کەزیندەخۆرن هەستی پێ ئەکەین .

زانستی پزیشکی لەکاتێکدا کەهەموو قوژبنێکی گرتوەتەوە هی ئێمەنییەو پێویستمان پێی نیە .لێرەدا پێویستە یادداشتێك بخەمە ڕوو لەکاتێکدا کەمن بەتوندی لەشارەزایان و پزیشکانی تڵپەخۆری ئەدوێم و ڕەخنەیان لێ ئەگرم مەبەستی من بەڕووی هیچ پزیشکێك و شارەزایەك نییە، بەڵکو من تەنها زانستیپزیشکی بەلادراو ئەزانم وەئاشکرایە کەلەم ڕوەوە هیچ کەس کەمتەرخەم نیە، لادان چەندەها ساڵەو بەهۆی ملیۆنەها مرۆڤەوە گەیشتۆتە ئەمڕۆ و ڕۆژ بەڕۆژ هەڵەی گەورەتری ئەخرێنە سەر تابەشێوەی ئەمڕۆ گەیشتوە .هەڵە ئەگەڕێتەوە بۆچەندین سەدەو چەندەها مرۆڤی دەست پێشخەری ئەم زانستە کەبەهەڵەدا چوانە لەم ڕێگەیەدا خۆیان ماندوو کردوەو چەندانیشیان بەئازار گەیاندوە چەندەها گیانی خۆیان لەدەست داوە لەژێر نەشتەری تاقی کردنەوەکاندا .

﴿زیندەخۆری لەهەموو شوێنێکی جیهاندا کاری سەرسوڕهێنەر ئە نجام ئەدات﴾

لەئەنجامی ئەو کتێبانەی کەبەزمانی فارسی وئینگلیزی و ئەرمەنی لەسەر ئەرکی خۆم چاپم کردون و بەوولاتاندا بلاووم کردونەتەوە نزیکەی (٢٠٠٠٠)بیست هەزار لەو کتێبانەم گەیاندۆتە زۆر لێپرسراو و گەورە پیاوان و رێکخراو و دەستگاکانی بلاوکردنەوە لەجیهاندا .

بەهەزاران نامە کەتائێستا بەدەستم گەشتوون هەموویان لەوە ئەدوێن و دوپاتی ئەکەنەوە کە :زیندە خۆری کاری سەرسوڕهێنەر ئەنجام ئەدات کەلەمێژووی مرۆڤایەتیدا شتی وا نەبووە ، هەزاران نەخۆشی بێ چارەو لەژیان بێزار، ئەوانەی کەهەر بەمندالّی نەخۆشبوون، ئەوانەی کەچەندین ساڵ بەستراوەی سەر قەرەوێلّەی نەخۆشخانەکان بوون، ئەوانەی کەهەموو لەشیان ئاووساو توانای تەنها هەنگاوێکیان نەبووەئەوانەی کەبەناوونیشانی ((نەخۆشیەکی بێ چارە)) لە خەستەخانەکاندا کراونەتە دەرەوەو نائومێدانە چاوەڕێی مردن بوون، کەئێستا بێ هەست کردن بەکەمترین ئازارو نەخۆشی هەڵس و کەوتی رۆژانەی خۆیان درێژە پێ ئەدەن، ئەمەکاری خوایە و هەچ کەسێك کەبگەڕێتەوە ژێریاسای سروشت سروشتیش ئەیگرێتە خۆی .گۆڤارو رۆژنامەکانی ئەوروپاو ئەمریکا دەربارەی کتێبە ئینگلیزیەکەم چەندەها نوسین و باسیان بلاو کردەوە .تەلەفزیۆنی لەندەن خەڵکی ئاگادار ی ئەو کتێبە کردەوەو چەند پەڕەیەکی خوێندوەتەوە. لەکۆشکی سپی و ئینگلستان و پاریس و مۆسکۆو زۆربەی کاربەدستان و شارەزایان و وولاتان و کۆمەڵەی گیا خۆران و هەندێك لە رێکخراوە خێریەکان

لەنامەکانیانـــداپیرۆزبایی و سوپاســـیان بۆنـــاردووم داوای زیـــاتر ڕوونکردنـەوەو کتێبـی زیـاتر ئەکـەن تابـەناو هاوولاتیەکانیانـدا بـلاوی بکەنـەوە .ئێستا زۆر لەخوێنـەران لـەمن ئەپرسـن :بـەبونی ئـەم هـەمو و بەلگـە ئاشـکرایانە چـۆنە لەوولاتـە پێشـکەوتوەکانی وەکـو ئـەمریکاو ئینگلستان و فەرەنسا ..... گەورە لێپرسراوان ئەم ڕاستیە بەشێوەیەکی ڕەسمی وەرناگرن و بلاوی ناکەنەوە لەخەستەخانەکانی خۆیانداو لەسـەری ناڕۆن و مرۆڤ لەم ڕاستییە ئاگادارناکەن؟.

وەلامـی ڕاسـتی ئەمەیـە کەلـەو وولاتانـەدا لـەنێو پیـاوانی گـەورەدا لێ پرسـراوی مـرۆڤ دۆسـتی تیانیـە وەئەگـەر هەشـبێت ئەوەنـدە کـەمن کەناتوانن هیچ بکەن وەدەنگیان ناگاتـە کـەس .مـردە خـۆری پارەپەرستی دڵی ئەوانەی گۆڕیوە بەبەرد بێجگە لەپارەو بەرژەوەندیە تایبەتی یـەکانی خۆیان هیچ شتێکی تر لایان بایەخی نییەو بەبیریاندا نایەت .ڕژێمی ئـەو سەرزەمینانە لەدەستی مرۆڤدا نییە، بەڵکو لەدەستی چـەند سـەرمایەدارو خـــاوەن کارخانەدایـــە کـــە ڕەو ڕەوەی وولاّت وکـــات تـــەنها لـــەپێناوی بەرژەوەنـدی خۆیانـداو بـەئارەزووی خۆیـان هـەڵ ئەسـورێنن بۆفرۆشـتنی چـەکی کارگـەکانیان چـەندەها جـەنگی گـەورە نـەخشـە ئەکێشـن و ملیۆنـەها مرۆڤـی بێتـاوان بەکوشـتن ئـەدەن و خـوێنی ئەڕێـژن تاپـارەی زیاتر بخەنە سەر پارەکانیان .مـن بـۆ زۆرۆبـەی گـەورەکانی جیهان کتێـبم ناردووە، ئایا بۆچی ئەوانـە هـیچ کارێکیـان نـەکردووە ؟هـیچ هـەنگاوێکیان نەناوە ؟

لەوانەیـە ئـەوان و هـەروەها زۆربـەی خـەڵکی وابـیر بکەنـەوە کەئەمـە پەیوەندی بەزانستی پزیشکی یەوە هەیەوەپێویستە لەپێشەوە پزیشـکەکان لێ ی بکۆڵنەوە و بڕیاری لەسەر بدەن .ئەوانە نـازانن کەپزیشـکیڕۆژئاوایی

لەهەموو کەسێك درەنگ ترئەم ڕاستیە وەردەگرن یان بەواتایەکی تر پزیشکەکانی ڕۆژئاوا لەهەموو کەسێك زیاترو زوتر لەم ڕاستیە ئەگەن و چاك ئەزانن کەزانستی پزیشکی هیچی بۆمرۆڤو مرۆڤایەتی نەکردوە و ناکات، بەلأم خالّی گرنگ لێرەدایە کەئەوانە سوێندیان خواردوە کە بە بەرنامەی زانکۆ خیانەت نەکەن .زۆربەی پزیشکەکان کەکتێبەکەی منیان بەووردی خوێندۆتەوە لەڕاستی ئاگاداربوون و خۆیان وازیان لەتلّپەخۆری هێناوە و هیچ شتێك لەم بارەیەوە نالّێن، چونکە ئەگەر وانەکەن بەبەرنامەی زانکۆ خیانەتیان کردووە، لەوانەیە لەپزیشکی دەری بکەن و نەیەلّن کاری پزیشکی بکات. (پزیشکی دانیمارکی کریستین تۆلف دوچاری ئەم ڕاستیە بوو) ئەو پزیشکانەی کەئاگاداری ڕاستی نین یان خۆیان گێل ئەکەن ڕقیان لەمن ئەبێتەوە لەکاتێکدا کەمن ڕقم لەکەس نیە، تەواوی بوون و سامانم لەپێناو مرۆڤدا بردۆتە سەر و ئەبەمەسەر وەئەگەر بەشێوەیەکی تۆندو ڕەق لەم بارەیەوە دوابم هۆی ئەوەیە کەبەکوشتنی دوو منالّم جگەرم کون کون بووەو دلّم بۆ هەموو مرۆڤیك ئەسوتێت کەبەهۆی یەك قاپ خواردنی ناسروشتیەوە خۆیان و منالّەکانیان کوێرانە ئەکوژن .

﴿تیشکی ڕۆژ بەهیچ شتێك بەری ناگیرێت﴾

هەروەها کەس ناتوانێت پێش لەم ڕێگا ڕوون و ئاشکرایە بگرێت، هەر ئەبێ تیشکی تەندروستی زیندەخۆری وەکو تیشکی خۆر بگاتەدڵی هەموو مرۆڤ، ئەمەیە یاسای سروشت، ئەمەیە کاری خوا .دوانزەساڵ لەمەوپێش یەکەمین بەشی کتێبی زیندەخۆریم بەزمانی ئەرمەن کە ٥٦٦ پەڕە بوو بلاو کردەوە، وەنزیکەی ٥٠٠ لەو کتێبانەم نارد بۆ ئەرمەنستانی سۆڤییەت لەئەنجامدا گەلێك وازیان لەتڵپەخۆری هێناو بونە زیندەخۆر.بەشێوەیەك ئەم باسە بلاو بووەوە پەیڕەو کەرانی زۆربوون، ئەوسا دژەکانیئەم باسە خۆیان پێ نەگیرا و کەوتنە دژایەتی کردن (دکتۆرهارد تونیان) مامۆستا لەزانکۆی ئەیرەوان بەبلاو کردنەوەی نوسینێك خەڵکی ترساندبوو کەکەس لەخۆیەوە و بێ پرسی پزیشك کاری وانەکات چونکە لەوانەیە تووشی زیان بێت .هەڵبەتە کەمرۆڤی ژیر هیچ ئاوڕێکیان لەنوسینەکەی ئەو نەدایەوە بەکاری خۆیان بەردەوام بوون .وەلامی بەجێم لەبەشی دووەمی کتێبە ئەرمەنیەکەمدا دایەوە و ووتم کەنابێت لەگەڵ مرۆڤدا بەزمانی (لەوانەیە)قسەبکرێت. وە هەروەها نوسیم کە ئەگەر ئەو نایەوێت زیندەخۆری بگاتە نەخۆشخانەکان، مرۆڤی ڕۆشنبیرو پزیشکی مرۆڤ دۆست کاری خۆیان ئەکەن و نەو دوچاری کاری بەئەنجام گەیشتوو ئەکەن و شەرمەزاریش ئەبێت .هەرواش بوو.

کاتێك ژمارەی زیندەخۆرو چارەسەر کراوەکان بەهەزاران گەیشت مامۆستای ناوبراو بۆبیستنی ڕاپۆرتی چارەسەرکراوەکان کۆبونەوەیەکی بەست، وەلەم کۆبونەوەیەدا ناچاربوو کەدان بەڕاستیدا بنێت و زیندەخۆری بەچاکترین چارەسەر دابنێت لەو نوسینەشی کەبلاوی کردەوە پەشیمان بێتەوەو بەمرۆڤی ڕابگەیەنێت کەزیندەخۆری بێترس و

بێ هیچ پرسێکی پزیشك درێژەی پێ بدەن .هەمان شت کەمن پێشبینیم کردبوو ئەم مامۆستایەی کەپێشڕەوی گەلێك بوو لەخواردن و تەندروستی لەئەنجامی کورت بینی خۆی ماوەی ٤,٥ کات ژمێری تەواو لەبەردەمی چارەسەر کراوەکاندا بەشەرمەزاری و بەپەشیمانیەوە بردەسەر. زیرەکی ئەوەنیە کەمرۆڤ لەزانکۆوانەکان چاك لەبەر بکات و بگاتە پلەی مامۆستاو ووتەی مامۆستاکان لەپێش قوتابیاندا وەکو تووتی ڕۆژانە دوبارە بکاتەوە و دەستورەکانی ئەوان کوێرانە بەڕێوەبەرێت زیرەك ئەو کەسەیە کەبتوانێت خۆی بیربکاتەوە و خۆی ئەنجام بگرێت .من سێ ساڵ خەریکیزانستی پزیشکی بووم بەڵام باسەکانی ئەم زانستەم کوێرانە وەرنەگرت، بەڵکو بەپێچەوانەوە بەتێڕوانینێکی ڕەخناوی و ووریایانە لەو یاسایانە بۆم دەرکەوت کەزانستی پزیشکی زانستیەکی تەواو ڕاست نییە، بەڵگەی ئەمەش ئەوەیەکە مرۆڤ لەهەموو گیاندارانی سەر زەوی نەخۆش تەرەو ڕۆژ بەڕۆژیش نەخۆشیەکان لە زیادبوونو پەیدابوونی نەخۆشی تازەدایە .من بەبێ مامۆستاو بەتەنیایی شەش زمانی بێگانە فێر بووم، ئەم بیرە سەربەخۆیەم بووە هۆی ئەوەی کەپەی بەجیهانی زیندەخۆری ببەم .

ئەگەر هەموو مرۆڤی سەر زەوی لەدەوری من کۆببنەوە و بڵێن پلاوو گۆشت خواردنێکی باشە من ئەڵێم پلاوو گۆشت خواردن نییە بەڵکو تڵپەیەو کاری تەنها نەخۆش خستن و کوشتنە. دووشارەزای ناسراو لەئەکادیمی ئەیرەوان لەگۆڤاری (زانست و هونەر) لەنۆڤەمبەری ١٩٦٩ ووتارێکیان بەناوی خۆیانەوە بلاو کردەوتەوە کەلەکتێبەکەی من دواوون و پشتیوانیان لێ کردوە .زۆربەی پزیشکەکان نەك هەرخۆیان بوونەتە زیندەخۆر بەڵکو زۆرکەسانیش ئاگاداری ئەم ڕاستیە ئەکەن ، هەروەها لەم

ساڵانەی دووایدا لەوڵاتە ڕۆژئاواییەکان لەئەمریکا هەرچەندە لێ پرسراوانی دەوڵەت خۆیان لەم ڕاستیە کەڕ کردوە بەڵام کەسانێکی زۆر نەوەك هەر خۆیان ئەم ڕێگایەیان پەسەند کردووە بەڵکو ئامادەیی خۆیان دەربڕیوە کەلەپێناوی بەرەو پێشەوە بردن و ئاگادار کردنی مرۆڤدا هەمیشە لەهەوڵدانداِ بن چەندەها شوێن و جێی خواردنی سروشتی و زیندویان کردۆتەوە .کۆبونەوە لەگەڵ خەڵکدا ئەکەن و بۆئەم مەبەستە کۆمەڵی زیندەخۆران دروست ئەکەن .

لەنێو هەموو ئەونمونانەی کەلەم چەندماوەیەدا بونەتە گەورەترین بەڵگەو سەلێنەری ئەم ڕێگا ڕون و ئاشکرایە .

پورزایەکی خۆم کەگەنجیکی ٢٨ ساڵەو لەئیتاڵیا کۆلێژی ئەندازیاری تەواو کردوە بوە مامۆستا لە زانکۆی تاران لەئەنجامی کەم بوون یان نەبونی خواردنی سروشتی زەهراوی بوون و نەمانی بەرگری لەلەشیدا دوچاری بێتوانایی دەمارە هەستیارەکان (ضعف الأعصاب) بوو بوو توانای ئەوەی نەمابوو کەبەدەستی خۆی پەرداخێك یان کەوچکێك بەرێت بۆدەمی، یان ناوی خۆی بنوسێت دەست و پێ و سەری ئەلەرزی . ئەو هیچ گوێ یەکی نەدایە من و گاڵتەی بەم باسە ئەهات، سێجار ڕۆیشت بۆ ئەوروپا، پزیشکی شارەزانەما نەچێتەلای، پارەیەکی زۆری خەرج کرد ، تالەدوای دووسالْ هاتووچۆو ئێش و ئازار و ماندوو بوون لەشاری لۆزان لە پزیشکێکی شارەزای دەمارە هەستیارەکان کەکتێبە ئینگلیزیەکەی منی خوێندبوەوە و لەڕاستی گەیشتبوو بەو کتێبەی ئاشناکردبوو، بەکتێبێکی زیندە خۆریەوە ئەمجارە بەباوەڕێکی تەواوەوە گەڕایەوە .

ئێستا دوای ١٠ مانگ زیندەخۆری لەتەندروستیەکی تەواو دایە و هەست بەهیچ ناتەواویەك ناکات و ڕۆژ بەڕۆژ بەهێزترو بەتواناتر

ئەبێت، ئێستا بەشی ئەو هەموو کاتەی کەبەهۆی نەخۆشیەوە لەدەستی چووەو بێ توانا بووە بەردەوام خەریکی کاری خۆیەتی .کاتێك لێرە ئەوانەیکەباوەڕیان بەووتەکانی من نەبوو، بڕیارم دا کەڕاستی بگەیەنمە دەرەوەی وولاّت تالەوێوە دەنگ بداتەوە و کاری ئەم ڕێگایە بگەڕێتەوە بۆهاوولاّتیانم و پلەو بەهای خۆی وەربگرێت .

گەورەترین هەواڵی دڵ خۆشکەر بۆمن ئەو هەواڵە بوو کەچاوەڕێم نەئەکرد کەدەوڵەتێکی گەورەی وەك هیندستان ڕاستی ووتەکانی من بەشێوەیەکی ڕەسمی دان بنێ بەدروستی و بەڕاستی ئەم ڕێگایەوە (وەزارەتی تەندروستی و ڕێکخستنی خێزان) دوای خوێندنەوەو لێکۆڵینەوە کتێبەکەی منیان پەسەند کردوەو بڕیاریان داوە بەهەموو شێوەوزمانەکانی هیندی بلاّوبکەنەوە تاهەموو مرۆڤێکی هیندی سوودی لێ وەربگرێت .

لەبەرئەوە دەوڵەتی هیند بەڕێگەی سەفارەتی هیندەوە لەتاران بەنامەیەکی ڕەسمی داوای یارمەتیان لەمن کردووە کەئەو کتێبە بەزمانی ئینگلیزی و بەشێوەکانی هیندیش چاپی بکەن .بەڵێ ئەوکتێبە بەشێوەیەکی فراوان بلاّو کرایەوە .لەهیندستان و ئەمریکاو زۆربەی وولاّتەکانی جیهان پزیشکی ناتڕۆپاتیك بلاّوە ئەم پزیشکیە گیایی و سروشتی یە داوو دەرمانی کیمیاوی بەکارناهێنن لەخەستەخانەکانی خۆیاندا، نەخۆش بەڕێگەی سروشتی و بێ دەرمان چارەسەر ئەکەن.

ئێستا پێویستە ڕوو بکەمە بەڕێوەبەران و هەواڵ نێران و ڕۆژنامەو گۆڤارەکان کەبۆچی گوێی خۆیان کەڕ کردوەو تائێستا تەنیا دێڕێکیشیان لەم بارەیەوە بلاّونەکردۆتەوە .

ڕۆژانە هەزاران هەزار لەهاو وولاتانیان گیان لەدەست ئەدەن بەهۆی تڵپەخۆریەوە بەهۆی نەشتەرگەریو داوو دەرمان و نەخۆشی ناو زل زلەوە. ئەگەر ئەم ڕێگایە ڕاستە بۆچی هیچی لەسەر نانوسن، خۆئەگەر هەڵەشە بۆچی کاری پێویست ناکەن، بۆچی نایەن لەمن و خێزان و ئەوانەی کەبوونەتە زیندەخۆر بپرسن کەتەندروستی و ژیانمان چۆنە .

تابزانن خراپتر بووین یان هەزاران هەزار جار باشتر لەوەوپێش .بۆئەوەی یان ئێمە بگەڕێینەوە سەر پلاو و گۆشت و داوو دەرمان خواردن یان ئێوە هیچ نەبێ ئەگەر خۆشتان نەتوانن واز لەتڵپەخۆری بێنن دەبا لەخەستەخانەکاندا بەزەیتان بەنەخۆش و منالەکاندا بێتەوە، بانەخۆشەکان لەجیاتی تڵپەخواردن بابەخواردنی زیندو و سروشتی چارەسەری گەورەترین نەخۆشی بکەن

بەشی نامەکان

لەهەموو ئەونامانەی کەبەدەستم گەشتوون تائێستا نامەیەکم بەدەست نەگەیشتوە کەدوودڵی بنوێنێت، یان ئەم یاسای خواردنە بەهەڵە دابنێت خۆئەگەر لەجیهانـدا چـەند کەسـانێك پەیـدا بـبن و دژ بەیاسـایی زیندەخۆری بن ئەوانە یان لەڕاستی ئاگادارنین و نایانـەوێ ڕاستی بـزانن، یان ویژدان ئەخەنە ژێر پێ ی خۆیانـەوە تـەنها بەرژەوەندیـەکانی خۆیـان بەرچـاو ئـەگرن .لـەدووحاڵی جیـاوازی جیهانـدا دوو بـیردۆزەی تـەواو هاتونەتـە پێشـەوە لـەکالیفۆرنیا شـارەزایەك بـەناوی ویـرنیش ٤٨ تـەنی کیمیـاوی بـێ تـامی تێکـەڵ کـردووە و خـواردنێکی دروسـتکراوی لێ پێـك هێنـاوە لـە ١٨ زیندانیـدا تـاقی کردۆتـەوە، نـاوبراو بـێ ئـەوەی چاوەڕوانی ئەنجامەکە بکات ئـەم کـارەو ئەنجامەکـەی بەشتێکی بـاش زانیـوە یەکسـەر هەواڵنێرو ڕۆژنامەکان بەگرنگ تـرین هەواڵ بلاوێـان کردۆتـەوە .هـەروەها بەرامبـەر بـەم کارە نەگونجاوو نارەوایە ڕاڵف بیرخـر بنـر ئـەڵێ (لەلایـەکی تـــرەوە بـــیردۆزە گرنگەکـــەی ئەرشـــاویر لـــەکتێبی زیندوخۆریـــدا کەلەکتێبەئینگلیزیەکەیـــدا بەشـــێوەیەکی ئاشـــکراو ڕەوان ڕاســـتیەکەی دەرخســـتوە).هەروەها ئـــەڵێ :چـــل ســـاڵ لـــەوەو پـــێش والـــتر ســـۆمر بەلایەوەســـەیر بـــوو کـــەئایا بۆچـــی بیرخربنـــر ئەوەنـــدە بـــەرەو پێشـــەوە نەڕۆشـــتووەو نەگەیشـــتوەتە ئەوئەنجامـــەی کـــەخواردنی خـــام (نـــەکولاو) یەکسەر بەخۆراکی مـرۆڤ دابنێت؟ وەکو ئاشکرابووە لـەم سالأنەی دوایدا (ریدرزدایجسـت) ١٩٦٤ نوســـیویەتی :مـــرۆڤ یـــەك ملیـــۆن ســـاڵ و نیـــو بـەخواردنی گیـایی خـام ژیـاوەو بـەبالأترین پلـەی تەندروسـتی و تەمـەن گەیشتوە .ئەڵێ : هیچ پێویست نیە و ڕاست نیە کەمرۆڤ لەنێوان ئـەم دوو یاساو بیردۆزەدا وێڵ و سەرگەردان بێت .پێویستە بـەرەو لایـەکیان بـڕوات،

یان بەو لایەدا کەهەموو شتێك دروست کراو بێت .وەکو لەوەو پێش باس کراوە بیرخربنر یەکەمین کەس بووە لەهەموو جیهاندا کەلەگرنگی خواردنی سروشتی شارەزا بێت .لەساڵی ١٩٠٥ لەزوریخ بۆچارەسەری نەخۆشی بەخواردنی سروشتی نەخۆشخانەیەکی کردەوە .ئەگەر کەسێك لەهەموو جیهاندا مافی ئەوەی هەبێت کەبڵێت یەکەمین داهێنەری یاسای خام خواری بێت هەروەکو لەبلاوکراوەکەی ڕڵف بیرخربنر کەلەدوای مردنی باوکی تائەمڕۆش کەنەخۆشخانەکەی باوکی لەسەر هەمان ڕێگا بەڕێوەئەبات. نەبیرخربنر نەوالتر سۆمر نەیان توانیوە خواردنی کولاو داوو دەرمان بەوشێوەیە پەهەڵە دابنێن

کەئەرشاویر دەری خستووە، وەخواردنی سروشتی بەتەنها خواردنی مرۆڤ دابنێت .والتر سۆمر یەکێکە لەکۆنترین و شارەزاترین خواردەمەنی ناسانی پێشکەوتووی ئەڵمانی .

چەندەها کتێبی دەربارەی خواردەمەنی هەیەکەیەکێکیان لەژێرناونیشانی (یاسای خواردەمەنی سروشتی)کەبۆی ناردووم

کە ٤٥٥ پەڕەیە، هەمان شێوە کەلەنامەکەیدا بۆی ناردووم خۆی بەسەر کەووتو نەزانیوە، خواردەمەنیە سروشتیەکانی بەتەنها خواردنی مرۆڤ داناوە، لەکتێبەکانی دا باسی ڤیتامین و نیشانەی نەخۆشی کردووە، خۆی وازی لەخواردنی مردوو نەهێناوە. ئێستا ئەو کتێبەکەی خۆی خستۆتە لاوە و کتێبەکەی من بلاوئەکاتەوە و خەریکی گۆڕینی کتێبەکەی منە بۆزمانی ئەڵمانی .

ئەمەش نامەکەی والتر سۆمەرە

(یەکێك لەبرادەرەکانم بۆی نوسیووم کەتۆلەکتێبەکانی خۆتدا حواردەمەنییە سروشتیەکان بەتەنها خۆراکی مرۆڤ دائەنێیت) لەبەر ئەوەی کەمن ٥٠ ساڵە هەوڵ و ئارەزەوو ئەکەم کەبگەمە ئەنجامێکی پێویست، ئێستا زۆر پێخۆشحاڵم کەکەسێکی دڵسۆزو لەمن شارەزاتر ببێتە هاوڕێم، ئومێدەوارم کەدانەیەك لەکتێبەکەتم بۆ بنێریت (کتێبی یاسای خۆراکی سروشتی)و چەند نوسراوێك لەنوسراوەکانم بۆنارد. کتێب و بلاوکراوەکانی من تەنها بەزمانی ئەڵمانیە هەروەکو چاوەڕوانیم ئەکرد لەمرۆڤی ئەڵمانی دەربارەی ئەم کتێبەی تۆ نوسراوێکی ئێجگار زۆرم بەدەست گەیشتووە، کەنوسراوو بلاوکراوەکانت داوا ئەکەن، یەکێك لەو نوسراوانەی تۆم لەبلاوکراوەکانی خۆمدا چاپ کردوە، داوات لێ ئەکەم کەیارمەتیم بدەیت تابتوانم کتێبەکەت بگۆڕم بۆزمانی ئەڵمانی .

WALTER SOMMER POSTFACH
١٢٦٨ ٢٦٧ AHRENSBURG GERAMANY

ئەمەنامەی ماموستای زانکۆیەکی ئەمریکی بەناوبانگە :

لەگەڵ ئەوەی کەخۆی (١٠ ١٢) کتێبی ڕێ پیشاندەری تەندروستی مرۆڤی دەرکردووە، بەڵام کتێبەکەی منی بە بەنرخترین کتێب داناوە لەم بارەیەوە وەبڕیاری داوە کەقوتابی و پزیشکەکانی خۆیلەگرنگی زیندەخۆری ئاگاداربکات .

کتێبی زیندەخۆری ئەو بەشانەی کە بۆ ڕۆژنامەو گۆڤارەکانت ناردبوو لێ یان ئاگاداربووم، منیش وەکو یارمەتی دەرێکی تۆ لەکتێبەکانم دا باسی گرنگی زیندەخۆریئەکەم قوتابی و پزیشکەکان لەو دۆزینەوە مەزنە ئاگادار ئەکەم من ماموستای زانکۆم لەگەلێك لەپزیشکەکانیشلەژیر چاودیری منداکار ئەکەن. هەروەها لەهیندستان نەخۆشخانەیەك و دەرنانخانەیەکم هەیە، لەسالێکداشەش مانگ لەوێ کار ئەکەم، تکات لێ ئەکەم کە ٢٠ کتێبم بۆبنێریت ١٠ یان بەناونیشانیشیکاغۆ ئەوانی تر بۆ هیندستان. تابەشی یەکەمی مانگی ٤ لەهیندستان ئەبم لەگەڕانەوەمدا لەلۆس ئەنجلوس وانەیەك بڵێمەوەهەروەها لە ٢٥ تا٢٨ مانگی ٤ لەشیکاغۆ وانەم هەیە. زۆر لەقوتابیا ن و نەخۆشەکانم دووای بینینی کتێبە بەنرخەکەی تۆ ئەیانەوێت نامەت بۆبنێرن، من ناوی تەواوی ئەو کتێبانەی کەتا ئێستادەرم کردوون بۆت ئەنێرم.

من تەمەنم ٧٧ ساڵە وەلە ١٩٤٥بەدواوە من گیاخۆرم بەڵام لە ١٠٠٪ زیندەخۆرنیم، ئەگەمە ٩٠٪چاوەڕوانی نامەو کتێبی ئێوەم .

DR. RANDOLPHSTONE .٧٥٥٧S
MERRILLARE .CHICAGO.

مـن کتێبـی (خـام خـواری)زینـدەخۆری بـەڕێزتانم خوێنـدەوە زۆرلـەلام پەسەند بوو، لەهەموو ڕوویەکەوە بەلامەوە گرنگ بـوو، منـیش هەرهـەمان بـیرو ڕام هەیـە کـەخواردن پێویستە وا بخورێـت کەسروشـت بـۆی ئامـادە کردووین. ناوەڕۆکی کتێبەکەی تۆم لەزۆر کتێبەکانی خۆمدا بـاس کـردوە. ئەگـەر مۆڵـەتم بـدەیت حـەز ئەکـەم کەکتێبـە بەنرخەکـەت بگۆڕمـە سـەر زمـانی ئەسـپانی .ووتـارێکم لەکتێبەکـەت دەرهێنابۆگۆڤـارێکی ئەسـپانی کەبەناوی بیۆنۆمیا (BIONOMIA) لەمەدرید دەرئەچێت

A. SERERON. DR. OF NATUROPATHY
COLUNGA. LARIERA. SPAIN

ئەمە ڕێکخراوێکی ڕێنمایی هیندستانە کەلەساڵی ١٩٤٦ لەسەر داوای غاندی دامەزراوە،

وەزارەتی تەندروستی هیندستان بەهۆی ئەم ڕێکخراوەیەوە کەبەکتێبەکەی من ئاشنا بووە، ئەمەش چەند دێڕێك لەو نامەیەی کەبەڕێوەبەری ئەم ڕێکخراوە بۆی نوسیوم ﴿ من لەبارەی ئێوەوە ٥ساڵ لەو پێش لەگۆڤاری گیاخۆرەکاندا لەئینگلستان .(BRITISH VEGETARIAN) ﴾ بێ گرنگی پێدانێك خوێندمەوە، تاماوەیەك لەمەوپێش ئافرەتێکیمەکسیکی کەلەوێ فێرگەیەك بەڕێوەئەبات سێ هەفتەلایئێمە مایەوەو لەبارەی زیندەخۆرییەوە دوا. لەوکاتەوە زۆر بەپەرۆشەوەم کەپەیوەندیت پێوەبکەم تابتوانم کتێبێکم دەست بکەوێت، بەلآم چۆن ناونیشانی تۆم دەست بکەوێت ؟..

بەلآم خوا کاری ڕێك خست و واڕێکەوت دوو ڕۆژ لەمەو بەر ٢کەس هاتنە لام ٥ ساڵە زیندەخۆرن ناونیشانی تۆیان دامێ،

ئەم ڕێکخراوەیە لەژێر چاودێری غاندیدا دامەزراوە وەمن پێخۆشحالبووم کە ١٠ساڵ پێش مردنی تا ئێستا من لەم بوارەدا کار ئەکەم.

NATURE CURECENTER
URULI – KANCHAN . INDIA

ووگانەکان : پێشکەووتوترین گیا خۆرانی جیهانن کەنەتەنها گۆشت ناخۆن بەڵکو هیچ بەرهەمێکی ئاژەڵی :شیر، ماست ، هێلکە، گۆشت ..... ناخۆن ئەم چەند دێرەی خوارەوە کەلە گۆڤارەکەیاندا لەگەڵ چەند بەشێك لەکتێبەکەی من و وێنەی ئاناهیدی کچم دەرچووە .دوای ئەوەی کەبۆ ئاوانسیانی ئاشکرا بوو کەهۆی مردنی ناهەمواری کۆرپی ١٢ساڵ و کچی ١٤ساڵی خواردنی ناسروشتی بووە، بووە هۆی ئەوەی کەئەو لەزانستی خواردەمەنیدا دەست بە لێکۆڵینەوە و شارەزا بوون بکات کەبەرهەمی ئەم لێکۆڵینەوانەشی کتێبی خام خواریە (زیندەخۆری) کەبۆدەست کەوتنی ئەو کتێبە پێخۆشحاڵین بڕۆین بۆتاران. زۆربەی ئەو شتانەی کەتائێستا ئەمانزانی لەبارەی زانستی خواردەمەنی یەوە بەبەڵگەی باوەڕپێکراوەوە ئەوانسیان بەدرۆی خستەوە .ئەمەش هەوالێکی پاڵپێوەنەرە بۆ ووگانەکان کەخواردنی کولاوو و ئامادەکراو بەکار نەهێنن.

باشترین نمونەیەك کەئەتوانین ئاماژەی بۆبکەین کچەکەیەتی کە ١٧ ساڵە لەژیانیدا هیچ خواردنێکی دروستکراو یان دەست کردی نەخواردووە.

THE WEGAN SOCIETY
OF ENGLAND

نامەی داهاتو نامەی نەخۆشێکە

کەدکتۆر لاتۆ سەرۆکی گیاخۆرانی ئینگلستان بەڕێگەی زیندەخۆری چارەسەری نەخۆشیەکانی ئەکات .باسەکەی ئێومم لەبارەی زیندەحۆریەوە خوێندەوە، دکتۆر لاتۆ بۆچارەسەری شێرپەنجەی من ڕژێمی (بەرنامەی) زیندەخۆری بۆداناووم، ئەو کتێبەکەی بەڕێزتانی بەمن داوە کەزیاتر سوود وەربگرم. ئەوەتا (۱۰) دۆلارم بۆناردووی تکام وایە ۳ کتێبم بۆبنێریت

MRS. CAMPBELLA MOODIE.. ۳۱ LINDEN GARDEN – LONDAN .W .۲

کتێبی زیندەخۆری بەڕێزتان لەهیندستان بەبالآترین پلەی پێشکەوتویی گەیشتووە .ئەم نامەیە لەلایەن کۆمەڵی یەکگرتوانی ناتروپاتیک ی هیندستانەوە ئەنوسین :ئێمە ڕێکخراوەیەکی یارمەتی دەرین، زۆر حەز ئەکەین ئەم کتێبە لەهیندستان بلاوبکەیتەوە تازۆربەی مرۆڤی هیندی بتوانێت کەڵکی لێوەربگرێت .ئێمە ئەزانین کە چەند کەسانێکی خاوەن بەرژەوەندی تایبەتی دژی ئەم فەلسەفەی ئێوەن .بەڵام لەوولاتێکی وەکو هیند کەزۆربەی هەژارو برسیە چاکترین زەمینەیە بۆزیندەخۆری کەملیۆنەها مرۆڤلە ئەنجامی نەزان خۆریەوە (تڵپە خۆریەوە) خوو گرتن پێوەی لەبرسانا تەندروستی و ژیانیان ئێجگار گرانە .بێ گومان ئێوە پێخۆشحاڵ ئەبن کەئێمە کاری وا ئەنجام بدەین .

ALL - INDIA - NATURE
CURE FEBERATION
DERENDRA KUMAR GUPTA.
SECRETARY – NEWDLHI

مۆسکۆ ١٩٦٤/١٢/٢٠

(بەخۆشحاڵیەکی زۆرەوە پیرۆزبایی ساڵی تازەتان لێ ئەکەم هەروەها گەورەترین سوپاس وڕێز ئاراستەی خۆتان و کارگە گەورەکەتان ئەکەم، بەبۆنەی ڕزگاربوونمەوە لەنەخۆشی دڵ)

١٩٦٥/٣/٣١

من لەمانگی ١٩٦٣/١١ تائێستا زیندەخۆرم لەو ڕۆژەوە تا ئەمڕۆ یەك چرکە لەم ڕووەوە دوو دڵ نەبووم، تائەو کاتە ٩ ساڵ بوو کە دووچاری نەخۆشی دڵ بووبووم حەز ئەکەم لەسەرەتاوە باسی خۆم بکەم :لە ٨ - ٩ ساڵیدا دوچاری شالاوێکی قورسی ڕۆماتیزم بووم لەساڵێکدا نزیکەی ١٠ جار گرفتاری هەوکردنی ئاڵوو پەتاو ئەنفلەوەنزاو جۆرەها نەخۆشی سەرما ئەبووم کە ٦ — ١٠ ڕۆژ ئەیخستم .لەتەمەنی ١٤ ساڵیدا پزیشکەکان نەخۆشیەکەی منیان بەپەك کەوتن و بێ کەڵکی بۆڕێچکەکان و دواتریش ڕۆماتیزمی دڵ بۆ دەست نیشان کردم .لە ١٥ ساڵیدا ئاڵویان بۆدەرهێنام و فڕێیان دا .بێهێزی و بێ خەوی هەمیشە هاوڕێی دڵسۆزی من بوو .ئەگەر بۆماوەی چەند ساتێکی کەمیش خەوم لێ بکەوتایە خەوێکی بەئازارو بارگران کەر نەبوو حەزم نەئەکرد خەووم لێ بکەوێت، لەساڵێکدا ٣ — ٤ مانگی هەر لەجێدا ئەم بردەسەر، شوێنێك کەمێك بەرز بوایە نەم ئەتوانی سەربکەومە سەرەوە، لەگەڕان و مەلەو یاری و تەنانەت کتێب خوێندنەوەو لەزۆر شتی تریش کەمرۆڤ دڵ خۆش بکەن بێ بەش ئەبووم .ئەبوایە هەمیشە لەژێر چاودێری پزیشکەکاندا بوومایە .جۆرەها داوو دەرمان،

ئەسپرین و ئەنتیبایۆتیك و ئەنالجین و دەرمانە بێهەست کەرەکان و ئەنۆدیلاتۆر و خەو لێ خەرەکان و جۆرەها داوو دەرمان ئەیانویست چاکم

بکەنەوە، لەشی منیش وەکو بەپێچەوانەی ویستی ئەوان بێت، بارم ڕۆژ بەڕۆژ خراپتر ئەبوو تاکاتێك کەبێ کەڵکی و زیانی ئەم دەرمانانە شارەزا بووم و تێگەیشتم و ڕێگەی ڕاستیم زانی .لێم ببورە کەدرێژەم پێ دا چونکە بەڕاستی ئەمە دوو باری زۆر زۆر جیاوازن کەمن تیایدا ژیاوم وە بۆتۆش ئەبێتەمایەی زیاتر شانازی بۆئەم ڕێگە پیرۆزەی کە چەندەهای وەکو من ڕزگار ئەکات .مردە خۆری و خواردنە دروست کراوەکانم زۆر بەئاسانی واز لێ هێنا، بەماوەیەکی زۆر کورت دوای واز هێنان لەتڵپەخۆری نەخۆشیەکانی دڵم هیچ پاشماوەیەکی نەما، پێش زیندەخۆری هەموو ڕۆژێك بۆماوەی چەند ساتێك ئازارێك لەدڵم ئەهات کەمردنم زۆر لاخۆشتربوو، لەماوەی ساڵێکی زیندەخۆریدا ٧-٨ جار ئازارێکی زۆر کەم و بۆماوەیەکی زۆرکەم کەئەویش نەما، لەماوەی ساڵونیوێکی زیندەخۆریدا بۆیەکجاریش توشی هەلأمەت و ئەنفلۆنزا نەهاتم و لەجێگادا نەکەوتم .

پاش چەندمانگێك سەرئێشەم نەما .ئەوەی کەبەلای منەوە زۆر گرنگ بوو ئەوەیە کەئەچمەسەر جێگا بەخەوێکی قوڵ و ئارام لەشم ئەحەوێتەوە و توانای کارکردنم ئێجگار زۆرە، لەبێ ئارامی و تورەیی ڕزگارم بووە، پایزی ساڵی پار چووم بۆ ئەرمەنستان چەند خۆش بوو ڕۆژی ٢٥- ٣٠ کم لەکوێستان بەپێ ڕێگەم ئەبڕی ئێستا هەست ئەکەم کەژیان چییەو ئەویش بەهۆی ئەم دۆزینەوە گەورەیەی ئێوەوە.نازانم چۆن پاداشتتان بدەمەوە

OLYA KERENSKAYA. ٣ FROUNZEST MOSCOU.

نامەکان زۆرن تەنها ئەم چەند نامەیەم لێ دەرهێناوە.

لەکۆتایی ئەم بەرنامە گرنگ و بەنرخەدا کەتەنها هۆکاری نەخۆشیەکان ئەگێڕێتەوە بۆ خواردن و باشترین چارەسەریش بەواز هێنان لەو بەرنامە هەڵەیەو پەیڕەو کردنی بەرنامەی زیندەخۆری بەلأم : ئایا حەزو ئارەزووی مرۆڤ و ڕاهاتنی چەندین ساڵەی لەسەر تڵپەخۆری و تام و چێژی ئەو خواردنانەی کەلەسەریان ڕاهاتووە ئەهێڵن لەسەر ئەو بەرنامەیە بەردەوام بێت بێ گومان ئەگەر نەخۆشی بێزاری بکات و هیچ هیوایەکی نەمێنێت .بڕیاریش بدات کەواز لەڕێگەی هەڵە بێنێت بەڵێ ئەتوانێت .مرۆڤ لەژیانداو بەدرێژایی مێژووی ژیانی هەوڵی داوە زۆر جۆر ڕێگای دۆزیوەتەوە بۆچارەسەرکردنی نەخۆشیەکان .

لەوانە بەوازهێنان لەخواردن بۆماوەیەك هەر وەکو لەم چەند ساڵەی دوایدا چەند پسپۆڕو زانایەکی (فرانسی – یابانی) ئەمەیان سەلماندو بۆیان دەرکەوت کەتەنها بەئاو خواردن نەخۆشیەکان چارەسەر ئەکرێن لەکتێبێکدا کە کرابوو بەعەرەبی بەناونیشانی (العلاج بالصوم) باس لەو بەرنامەیە ئەکات کەبۆهەر نەخۆشییەك چەند ڕۆژێك بەسە بۆچارەسەر کەتەنهاناو بخوات .هیچ جۆرە خواردنێك لەماوەی ئەو چەند ڕۆژەدا نەخوات .بۆیە کەم خۆری گرنگە وەکو خۆپاراستن .یەکێکی تر لەو ڕێگایانە بەکارهێنانی دەرزی صینی هاوشێوەی دەرزی چینی بەکارهێنان فشار بۆسەر شوێنی ئازارەکە، بەکارهێنانی ووزە .چارەسەر بەهەناسەدان، بەشێلان بەبەهێزکردنی باری دەروونی (ایحاء) وەزۆر ڕێگای تر .هەروەها گرنگترین ڕێگا کەمێژووەکەی لەگەڵ مێژووی مرۆڤدایە هەزاران ساڵە مرۆڤ ئەو ڕێگایەی بەکار هێناوەو ئەنجامەکەشی دیوە، ئێستاش زۆربەی

وولاتانی جیهان لەدوای سەرهەڵدانی داوو دەرمانی کیمیاوی کاریگەریە لاوەکیەکان دووبارە ڕوویان کردوەتەوە ڕوەکە دەرمانیەکان، چەندین زاناو پسپۆڕ و زاناو پزیشك لەم بوارەدا کار ئەکەن.

چۆنیەتی جێبەجێ کردنی ئەم بەرنامەیە :

بێگوومان پاش خوێندنەوەی ئەم کتێبەوتێگەیشتن لەناوەرۆك و مەبەستی لای هەر خوێنەرێك بەجۆرێك وەردەگیرێت،هەیەوەك زانیاریەکی گرنگ و پیویست لە مێشکی خۆیدا هەڵیدەگرێت بۆکاتێك کە پێویستی پێی بێت،کەی،چۆن،بۆ؟هەروەك لەدوای خوێندنەوەی ئەوە ڕون دەبێتەوە کە هۆکاری نەخۆشیەکان چین وە مرۆڤ بۆ نەخۆشە؟ کەواتە ئەگەر نەخۆشیەك دوای پشکنینو زانینی نەخۆشیەکە دەکرێ بڕیار بدرێت کە بۆ چارەسەر پەنا ببرێتە بەر ئەم ڕێگایە. کەواتە کاتی هاتوە کە ناوەرۆکی ئەم کتێبەو ئەم شۆڕشە گرنگە بکاتە پراکتیك وە جێبەجێی بکات. چۆن؟ ئەمە پرسیاری هەمو کەسێکە کە ئەم کتێبە دەخوێنێتەوە چۆن ئەم بەرنامەیە جێبەجێ بکات .چی بخوات چۆن دەست پێبکات. خاڵێکی گرنگ کەدەبێت لەبیرنەکرێت و ئاماژەی بۆ بکرێت دانیشتنی سەرسفرە و خواردنە مردوەکانە لە (نان و چێشت و گۆشت و.....)ئەمە بوەتە خویەك وڕاهاتنێك وبگرە ئالودە بون ودروستبونی جۆرەخۆشە ویستیەك لەنێوان هەر کەسێك وئەو ڕێورەسمی خواردنە چ بەتەنهاو چ بەکۆمەڵ و لەناو خێزاندا.بێگومان وازهێنان و بەشداری نەکردن لە وخواردنانە بڕیار دانێك و بڕوا بە خۆبون و ئامانجێك دەبنە دیوارێکی بەرز و قایم لە نێوان سەرکەوتنی بڕیاری ئەو کەسەی کە لە تڵپە خۆریەوە ببێتە کەسێکی زیندە خۆر بەندە بە چەند خاڵێکەوە:

١.ئەگەر بڕیاردانەکە بڕیاردانێکی بەهێز و لە دڵەوە بێت.

٢.ئەگەر باسەکەی چاك خوێندبێتەوە بڕوای تەواوی پێی بێت و بڕواشی بەخۆی هەبێت کە دەبێت ببێتە زیندەخۆر.

۳.ئامانج لەم بڕیار دان وهەنگاوەگرنگەو پەیڕەو کردنی ئەم شۆڕشە ئەگەر تەنها تاقی کردنەوەیەك بێت جیاوازی هەیە لەگەڵ ئەوەی کە ناوەڕۆکی کتێبەکە مەبەستیەتی کە ئەویش (بەڵێ هۆکاری نەخۆشیەکانی مرۆڤ مرۆڤ خۆیەتی خواردنی ڕاستەقینەی مرۆڤ لە سروشتدا ئامادەو بێکەموکوڕیە ئەو خواردنەیە کە مرۆڤ بۆ ژیانێکی لەشساغ و بەهێز و تەمەنێکی ڕاستەقینە کە مرۆڤ پێویستیەتی.

مرۆڤ خۆی دەیکاتە شتێکی زیان بەخش و هۆکار بۆ دروستبوونی جۆرەها نەخۆشی)

ئامادەکردنی خواردن:

گرنگترین خواردن وسەرەکی ترین و فراوانترین خواردن بۆمرۆڤ گەنمە ،بێگومان گەنمی چەکەرەکردوە لە بەرنامەی زیندەخۆریدا هەروەك چۆن نانە لە تڵپەخۆریدا کەواتە بونی گەنمی چەکەرەکردو پێویستە چونکە سودەکانی ئێجگار زۆرن. بەرهەمەکانی تر بێنەرە بەرچاوی خۆت و بەئارەزوی خۆت یەك یان دووان زیاتر کەمتر ئامادە بکەو بەوشێوەیەی کەبەباشی دەزانی بەکاریان بهێنە وەك و گوێز، بادەم،بستە،بندق،کونجی،گوێزی هندی،گوڵە بەڕۆژە،ناوکە کاڵەك،سەوزە،تەماتە،تریێ،سێو،گێزەر،..... مرۆڤی تڵپە خۆر بەلەمێك برنجی لەبەر دەم دانراوە قاپێك دووقاپ شلە گۆشت نان ئەکاتە گەدەیەوەو پاش تێرخواردن ناتوانێت هەناسە بدات و بجوڵێت کت وپڕ پێی بڵێیت ئەوە هەمووی زیادەیەو زیانبەخشە و هۆکاری نەخۆشیە لەش تەنها بە پڕی یەك ژێر پیاڵە بادەم یان بستە یان کاکڵە گوێزو ئەومندەش کشمیش و سێ چوار هەنجیر بەسەو بگرە زۆریشە بۆ

ژەمێك مێشكی وەری ناگرێت و بەلایەوە ئاسان نیە ،بەڵام دوای یەك ،دوو،سێ،جار بەوردی خوێندنەوەی ئەم كتێبەو پرسیار و لێ كۆڵینەوە و بڕیاردان كەس ناتوانێت ئەو بڕوایەی كە لەلای دروست بووە پەشیمانی بكاتەوەو وای لێبكات بڵێ تڵپە خۆری باشترە لە زیندە خۆری . نابێ یاسا دابنرێ بۆ خواردن كە مەرجە دەبێت سێ ژەم دانیشیت لەسەر سفرەو گەدەپڕبێت یان خاڵی هەر تێی بكرێت،باشترین كاتی گونجاو بۆ خواردن ئەو كاتەیە كە زۆر برسی بیت ،لە تڵپەخۆریدا وەك و یاسای لێ هاتووە بەیانی نیوەڕۆ ئێوارە بێئەوەی برسی بێت و پێویستی بەو هەموو خواردنە بێت وبەزۆریش بێت دەیكاتە گەدەیەوە .

بێگومان پاش چەند ژەمێك لەش هاواری لێ هەڵ دەستێت یەكەم نیشانە ئەو كەسە كەبەم شێوەیە خواردن دەخوات هەست بە ئێڵنج دان دەكات و حەزدەكات بڕشێتەوە (لەم كاتەدا ڕشانەوە بەسوودە بۆ ئەو كەسە)یەكسەر دەست هەلگرێت لەو شێوازی خواردنە كەبەتێری یان نیوە تێری لەسەر سفرە دانیشێت و لای وابێت ئەگەر نەخوات نەخۆش دەكەوێت بە پێچەوانەوە ئەگەر بخوات نەخۆش دەكەوێت باجۆرەها نەخۆشی تر وەك نەخۆشیەكانی كۆئەندامی هەرس و كۆئەندامی میزو دڵ وپاڵەپەستۆو شەكرەو قەڵەوی و .....كەتەنها هۆكار زۆر خۆری و تڵپە خۆریە كەواتە لەزیندەخۆریدا باشترین كات بۆ خواردن (كەی هەستت بەبرسێتی كرد چی ئامادە بوو بخۆ) .

زیندەخۆری بۆ؟

وەلامەکە زۆر ئاشکرایە لەدوای خوێندنەوەی کتێبەکە وەلام لای بەڕێزیشت هەیە :

١.ئەگەر لەش ساغیت بۆ ئەوەی هەر واو بگرە باش تر لە ئێستات بمێنیتەوە .

٢.بۆ ئەوەی بەرگرییەکی باش بۆ لەشت دروست بکەیت دژ بەهەموو نەخۆشییەك بەتایبەتی نەخۆشییە گوێزراوەکان.

٣.بۆ ئەوەی هەموو ئەندامەکانی لەشت لەخواردنی زیندوو دروست ببن و بەچاکی و چالاکی و زیندوی لە لەشدا کار بکەن .

٤.بۆ ئەوەی خۆت مسۆگەر بکەیت لە توشبوون بە جۆرەها نەخۆشی بەتایبەتی نەخۆشیەکانی سەردەمی جیهانی پێشکەوتوی پڕ لەمرۆڤی نەخۆش وتەمەن کورت،نەخۆشی گران و بێچارە.

٥.بۆ ئەوەی دوور بیت لەجۆرەها خواردنی پڕ لەدروست کراوی کیمیاوی ، تەنی پارێزەرو مەترسی دارو هۆکار لەدروست بوونی جۆرەها نەخۆشی.

٦.بۆ ئەوەی نەبیتە بارگرانی و خەموو خەفەت بۆ مالّ و منالّ ،ئەرك بەسەر دەورو بەرت و سوودت نەمێنێت. بەڵکو بەپێچەوانەوە کەسێکی سوودبەخش بیت بۆ خۆت مالّ و منالّ دەورو بەر هاوڵاتی و نیشتیمانت.

بێ گومان لەبەر زۆری کتێب و سەرچاوەی ئەم بوارەو لەبەر ئەوەی کەزۆر مەبەستم بوو کەبتوانم لەم ڕێگایەوە بە (روەکی دەرمانی) سوود بگەیەنم بەنەخۆش، سوپاس بۆ خودا ئەنجامی زۆر باشم دەست کەوتووە بەتایبەتی لەچارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی گەدەو ڕیخۆڵەو کۆئەندامی میز و نەخۆشیەکانی سەرماو ڕۆماتیزم و، خەست بوونەوەی خوێن و

زۆرنەخۆشی تر لەکۆتایدا داوای لێ بوردن لەهەموو خوێنەرێکی بەڕێز ئەکەم لەو کەموکوڕیانەی کە لەم بەرهەمە بچوکەدایە هیوادارم توانیبێتم بۆشاییەك لەم بارە گرنگەدا پڕ بکەمەوە.

پێڕست

پێشەکی	٥
گەورەترین دۆزینەوە دەربارەی زانستی خواردن "زیندو خۆری نەك مردو خۆری"	١١
زیندەخۆری فەلسەفەی خواردنو تەندروستی	١٣
دەستکاری کردنی سروشت تاوانێکی گەورەیە	١٤
یاسای خواردنو داوو دەرمان	١٧
ئێستا با بزانین قوتابیو دلنشگاکانو زانایان خەریکی چین...	١٩
گۆشت خواردن کارێکی دروست نییە	٢٢
لەشی راستیو لەشی درۆیین ٔ	٣٦
سەرچاوەی نەخۆشیو پەیدابونیو چۆنیەتی لەناو بردنی	٤٦
هۆیەکی تری وەستانی دڵ	٤٨
زەهری((دەرمانی)) یەکەم دەمارکشێنەر RASADILATATORES دووەمی دەمارتەسککەرەوە((RASOCONSTRICTORES)) یان ناولێناون	٥٠
کار ئەنجامە شیفا بەخشەکان	٦٦
قەدەغەکردنی خواردنی سروشتی لە مرۆڤ ، گەورەترین تاوانە	٧٩
چەند باسێکی هەڵبژێرراو	٩٧
زیندەخۆرەکان پێویستیان بە زانستی پزیشکی نییە	١٠٩
یەکەم هەنگاوو گرنگترین هەنگاو لەم ڕوەوە گۆڕینی شێوەی خواردنی نەخۆشخانەکانە	١١٤
زیندەخۆری لە هەموو شوێنێکی جیهاندا کاری سەر سورهێنەر ئەنجام دەدات	١١٧
تیشکی ڕۆژ بەهیچ شتێك بەری ناگیرێت	١٢٠
بەشی نامەکان	١٢٥
چۆنیەتی جێبەجێ کردنی ئەم بەرنامەیە:	١٣٧
پێرست	١٤٢

لەم کتێبەدا

لەم کتێبە بچوکۆلەیەدا
بەگەورەترین مژدە پێخۆشحاڵ و ئاگادار ئەبیت،
کە تائێستا لێی بێ ئاگابوویت. لەم کتێبەدا
هۆی هەموو نەخۆشییەک و ڕێگای ڕزگاریش
لەهەموو نەخۆشییەکان ئاشکرا ئەبێت.

کتێبخانەی
هەورامان

نرخی : 4000